



پیش از خرید، لطفاً به این شماره تماس بگیرید

# ہستہ حیات

بہترین ادب و آثار آئی ایم ایف اور دیگر کارخانہ کی تخلیق

میں بنگلہ



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

هسته حیات : بررسی آداب، آثار، آسیب ها و راهکارهای تغذیه

نویسنده:

حسین بافکار

ناشر چاپی:

مرکز پژوهشهای اسلامی صدا و سیما جمهوری اسلامی ایران

ناشر دیجیتالی:

مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه اصفهان

# فهرست

۵	فهرست
۱۲	هسته حیات : بررسی آداب، آثار، آسیب ها و راهکارهای تغذیه
۱۲	مشخصات کتاب
۱۲	اشاره
۱۴	دیباچه
۱۵	پیش گفتار
۱۶	فصل اول: کلیات
۱۶	۱. دلایل ضرورت بحث غذا
۱۶	اشاره
۱۶	الف) نقش غذا در استقلال و توسعه اقتصادی
۱۷	ب) وجود فقر غذایی
۱۷	ج) ضرورت بررسی مفهومی غذا، آداب و آثار آن از دیدگاه اسلام
۱۷	د) فراهم آوری منبعی مناسب برای برنامه سازی در رسانه ملی
۱۸	۲. پرسش های پژوهش
۱۸	۳. فرضیه های پژوهش
۱۸	۴. روش پژوهش
۱۹	۵. پیشینه پژوهش
۲۰	۶. مفهوم شناسی
۲۰	الف) غذا
۲۰	ب) سبب غذایی
۲۰	ج) سوء تغذیه
۲۱	۷. قلمرو موضوع
۲۱	الف) غذا در سطح جهانی
۲۴	ب) غذا در سطح ملی

فصل دوم: غذا در قرآن و حدیث ..... ۲۶

اشاره ..... ۲۶

۱. اهمیت غذا ..... ۲۶

۲. اهداف مصرف غذا ..... ۲۷

اشاره ..... ۲۷

الف) توانایی برای عبادت و عمل صالح ..... ۲۷

ب) سپاس‌گزاری از صاحب نعمت ..... ۲۸

۳. آثار مصرف غذا ..... ۲۹

الف) آثار مصرف مطلوب و به اندازه غذا ..... ۲۹

اشاره ..... ۲۹

یک - آثار جسمی ..... ۳۰

اشاره ..... ۳۰

اول - سلامت بدن ..... ۳۰

دوم - شادابی بدن ..... ۳۱

دو - آثار روحی ..... ۳۲

اشاره ..... ۳۲

اول - تقویت انسان در عبادت و بندگی خداوند ..... ۳۲

دوم - درستی اندیشه ..... ۳۳

سه - آثار اقتصادی ..... ۳۴

اشاره ..... ۳۴

اول - سبک شدن هزینه‌های زندگی ..... ۳۴

دوم - آمادگی بهتر برای کار و فعالیت ..... ۳۴

ب) آثار مصرف نامطلوب و بی‌اندازه غذا ..... ۳۵

اشاره ..... ۳۵

یک - آثار جسمی پرخوری ..... ۳۵

اول - بیماری ..... ۳۵

- دوم \_ بدبویی بدن ..... ۳۶
- سوم \_ ناآرامی بدن ..... ۳۷
- دو \_ آثار روحی پرخوری ..... ۳۹
- اول \_ سخت دلی ..... ۳۹
- دوم \_ دل مردگی ..... ۳۹
- سوم \_ پریشان خوابی ..... ۴۰
- چهارم \_ سستی در عبادت و پارسایی ..... ۴۱
- پنجم \_ دوری از حکمت و فرزانتگی ..... ۴۳
- ششم \_ دوری از خداوند ..... ۴۳
- سه \_ آثار اقتصادی و اجتماعی پرخوری ..... ۴۴
- اول \_ تحمیل هزینه های سنگین بر زندگی ..... ۴۴
- دوم \_ بازدارندگی از کار و تلاش ..... ۴۵
- سوم \_ بی ارزش کردن انسان در جامعه ..... ۴۵
- فصل سوم: آداب غذا خوردن در قرآن و حدیث ..... ۴۷
- اشاره ..... ۴۷
۱. واجبات غذا خوردن ..... ۴۷
- اشاره ..... ۴۷
- الف) مصرف غذاهای پاک ..... ۴۷
- ب) مصرف غذاهای حلال و پرهیز از غذاهای حرام ..... ۴۸
۲. مستحبات غذا خوردن ..... ۵۱
- اشاره ..... ۵۱
- الف) شُست و شوی دست ها پیش و پس از غذا ..... ۵۱
- ب) آغاز غذا با بسم الله و پایان غذا با الحمد لله ..... ۵۲
- ج) استفاده از نمک در آغاز و پایان غذا ..... ۵۴
- د) جویدن کامل لقمه و طول دادن غذا خوردن ..... ۵۵
- هـ) پرهیز از سخن گزاف هنگام غذا خوردن ..... ۵۷

۵۸	.....	(و) خوردن غذا از مقابل خود و نگریستن به آن
۵۹	.....	(ز) غذا خوردن با دست
۶۱	.....	(ح) غذا خوردن با دیگران
۶۲	.....	(ط) نیاشامیدن آب هنگام غذا خوردن
۶۳	.....	(ی) خلال کردن و مسواک زدن دندان
۶۴	.....	(ک) استراحت پس از غذا خوردن
۶۶	.....	۳. مکروهات غذا خوردن
۶۶	.....	اشاره
۶۶	.....	(الف) غذا خوردن هنگام سیری
۶۷	.....	(ب) خوردن غذاهای داغ
۶۸	.....	(ج) غذا خوردن در حال حرکت
۶۹	.....	(د) کم احترامی به نان
۷۲	.....	(ه) دمیدن در غذا
۷۲	.....	(و) پوست گرفتن میوه
۷۵	.....	فصل چهارم: آسیب شناسی بخش تغذیه
۷۵	.....	اشاره
۷۵	.....	۱. عوامل فرهنگی
۷۵	.....	اشاره
۷۵	.....	(الف) اسراف مواد غذایی
۷۵	.....	اشاره
۷۷	.....	مصرف پرستیژی
۷۷	.....	(ب) عادت نامناسب غذایی
۷۷	.....	اشاره
۷۸	.....	یک _ خرید غذاهای آماده و کم ارزش غذایی
۷۹	.....	دو _ استفاده از تنقلات کم ارزش
۷۹	.....	سه _ نداشتن تنوع غذایی

- چهار \_ کم توجهی به آداب ارزشمند دینی هنگام غذا خوردن ..... ۸۰
- پنج \_ مصرف مواد غذایی بدون توجه به شرایط سنی ..... ۸۰
- شش \_ عادت کردن به خوراکی های تصفیه شده و پالایش یافته ..... ۸۱
- هفت \_ استفاده غیربهداشتی از برخی خوراکی ها ..... ۸۳
- ج) اولویت دادن ظواهر زندگی بر تغذیه ..... ۸۴
- د) ناآگاهی مردم از علم تغذیه ..... ۸۴
۲. عوامل اقتصادی ..... ۸۵
- اشاره ..... ۸۵
- الف) مشکلات بخش کشاورزی ..... ۸۵
- ب) نامناسب و ناکافی بودن ساختار نگه داری مواد غذایی ..... ۸۷
- ج) وجود نابرابری در مصرف مواد غذایی ..... ۸۸
- د) احتکار مواد غذایی و ایجاد بازار سیاه ..... ۸۹
- ه) عرضه نامناسب مواد غذایی ..... ۹۱
- و) کاربرد افزودنی های زیان بار ..... ۹۲
۳. عوامل سیاسی ..... ۹۳
- اشاره ..... ۹۳
- الف) جنگ و ناآرامی های سیاسی ..... ۹۳
- ب) کارشکنی مهره های وابسته ..... ۹۴
۴. عوامل اجتماعی ..... ۹۴
- اشاره ..... ۹۴
- الف) افزایش جمعیت ..... ۹۵
- ب) تقسیم زمین های کشاورزی ..... ۹۵
- ج) گسترش روزافزون شهرنشینی ..... ۹۵
- د) حوادث طبیعی ..... ۹۶
- فصل پنجم: راهکارهای بهبود فرآیند تغذیه ..... ۹۷
- اشاره ..... ۹۷



۱. وظایف مردم ..... ۹۷
- الف) رعایت اصل اعتدال در مصرف مواد غذایی ..... ۹۷
- ب) عادت کردن به تنوع غذایی ..... ۹۸
- ج) بهره گیری از مواد غذایی سودمند ..... ۹۸
- د) احساس مسئولیت نسبت به تغذیه دیگران ..... ۹۹
۲. وظایف حکومت ..... ۹۹
- اشاره ..... ۹۹
- الف) افزایش تولیدات کشاورزی ..... ۹۹
- ب) کاهش ضایعات و خسارت ها ..... ۱۰۱
- ج) سامان دهی مصرف مواد غذایی ..... ۱۰۱
- فصل ششم: همراه با برنامه سازان ..... ۱۰۲
- اشاره ..... ۱۰۲
۱. پیشنهادهای کلی ..... ۱۰۲
- الف) تبیین الگوی مصرف ..... ۱۰۲
- ب) هدایت مصرف کننده برای تغذیه مناسب با کم ترین درآمد ..... ۱۰۲
- ج) بیان اهمیت غذا و تغذیه برای دولت مردان ..... ۱۰۳
- د) دقت در پخش آگهی های تبلیغاتی ..... ۱۰۴
- ه) پرهیز از نشان دادن سفره های رنگین ..... ۱۰۵
- و) بسترسازی مناسب برای تغییر رفتار غذایی ..... ۱۰۵
- ز) برجسته سازی الگوهای مناسب غذایی ..... ۱۰۶
۲. نقد و ارزیابی برنامه های پخش شده ..... ۱۰۶
- الف) فیلم ها و سریال ها ..... ۱۰۶
- ب) تبلیغات مواد غذایی ..... ۱۰۷
- ج) برنامه های آشپزی ..... ۱۰۸
- د) میزگردهای تغذیه ..... ۱۱۰
۳. پیشنهادهای برنامه ای ..... ۱۱۰

- الف) ساخت مجموعه تلویزیونی ..... ۱۱۰
- ب) پیام های دینی غذایی ..... ۱۱۰
- ج) تهیه گزارش ..... ۱۱۱
- د) تهیه انیمیشن ..... ۱۱۲
- ه) مسابقه و سرگرمی ..... ۱۱۲
- و) تغذیه و مردم ..... ۱۱۲
۴. زیرنویس ..... ۱۱۳
۵. پرسش های مسابقه ای ..... ۱۱۶
۶. پرسش های مردمی ..... ۱۱۸
۷. پرسش های کارشناسی ..... ۱۱۹
- معرفی کتاب برای مطالعه بیشتر ..... ۱۲۰
- کتاب نامه ..... ۱۲۲
- درباره مرکز ..... ۱۲۷

## هسته حیات: بررسی آداب، آثار، آسیب‌ها و راهکارهای تغذیه

### مشخصات کتاب

سرشناسه: بافکار، حسین

عنوان و نام پدیدآور: هسته حیات: بررسی آداب، آثار، آسیب‌ها و راهکارهای تغذیه/حسین بافکار.

مشخصات نشر: قم: صدا و سیمای جمهوری اسلامی ایران، مرکز پژوهش‌های اسلامی، ۱۳۸۵.

مشخصات ظاهری: ۱۰۴ ص.

فروست: مرکز پژوهش‌های اسلامی صدا و سیما؛ ۱۰۶۰.

شابک: ۷۰۰۰ ریال: ۹۶۴-۵۱۴-۰۶۷-۶

وضعیت فهرست نویسی: فهرست نویسی توصیفی

یادداشت: کتابنامه: ص. [۱۰۱] - ۱۰۴؛ همچنین به صورت زیرنویس.

شناسه افزوده: صدا و سیمای جمهوری اسلامی ایران. مرکز پژوهش‌های اسلامی.

شماره کتابشناسی ملی: ۱۱۹۴۸۴۲

ص: ۱

اشاره



غذا از نیازهای طبیعی و ضروری هر انسانی به شمار می رود که خداوند حکیم از آغاز خلقت، آن را در اختیار بشر قرار داده است. خداوند رحمان و رحیم، ابر و باد و مه و خورشید و فلک و همه اسباب مادی و معنوی را به کار انداخته است تا ما بندگان بر گرد خوان رحمت او بنشینیم و شکرگزار نعمتش باشیم. ذات ربوبی حق، بهترین، سودمندترین و گواراترین خوردنی ها و آشامیدنی ها را به شیواترین شیوه ممکن و بی کم و کاست آفریده است تا تن خاکی، مرکب مناسب برای روح الهی ما گردد. درباره شیوه مصرف و اندازه نگه داشتن در مصرف و ادای حقوق نیازمندان نیز سفارش های حکیمانه ای در قرآن کریم و روایات بیان شده است، ولی بسیاری از مردم از این توصیه های نورانی غافلند و به ورطه اسراف و پای مال کردن حق بیچارگان و گرسنگان کشیده می شوند. نکته اساسی در این زمینه، توجه به جنبه های گوناگون تولید، توزیع و مصرف غذا و شناخت درست فرهنگ اسلام است.

نوشتار حاضر افزون بر بیان اهمیت غذا و فرهنگ و آداب صحیح مصرف غذا، به آسیب شناسی و نقش رسانه ملی در این باره پرداخته است. با سپاس از نویسنده محترم، جناب آقای حسین بافکار که این اثر را نگاشته است، آن را توشه راه برنامه سازان ارجمند صدا و سیما می سازیم.

اِنَّهٗ وَلِیُّ التَّوْفِیْقِ

اداره کل پژوهش

مرکز پژوهش های اسلامی صدا و سیما

ص: ۳

بحران غذا، با ابعاد گسترده و پیچیده خود، از دردناک‌ترین و در عین حال شرم‌آورترین پدیده‌های عصر حاضر به شمار می‌رود. بحرانی که مرزهای ملی را درنوردیده و ماهیتی بین‌المللی یافته است. انسان در دوره‌ای با این بحران روبه‌رو است که در اوج پیشرفت‌های علمی قرار گرفته است و کارآمدترین ابزارها و امکانات را در اختیار دارد.

شگفتا انسان با این همه پیشرفت، هنوز نمی‌تواند از مرگ میلیون‌ها هم‌نوع خود در گوشه و کنار گیتی به سبب گرسنگی و پی‌آمدهای ناشی از آن، پیش‌گیری کند یا نابرابری‌های موجود در مصرف غذا را کاهش دهد. این در حالی است که بر اساس آمار موجود، سبب غذایی هیچ‌کشوری در جهان خالی و ناامید‌کننده نیست، بلکه ثابت شده است همین کره خاکی، همچون مادری مهربان، توانایی پروراندن چندین برابر جمعیت کنونی را در دامن پرمهر خود داشته و دارد.

با آگاهی از این موضوع، روز جهانی غذا، فرصتی را فراهم می‌آورد تا به این موضوع دردناک جهانی پرداخته شود که در هر کشوری، سدّ عظیمی فرا روی توسعه به شمار می‌رود. باشد که مسئولان کشور بکوشند تا امنیت غذایی را به عنوان هدفی مقدس و انسانی، در سرلوحه سیاست‌های خود قرار دهند و دسترسی قشرهای گوناگون جامعه به غذای کافی و مطلوب را امکان‌پذیر کنند.

به یقین، برای رسیدن به این مهم، شناخت کافی و دقیق از وضعیت تهیه و تولید مواد غذایی کشور و موانع فراروی و توان‌مندی‌های بالقوه کشور از نظر طبیعی و انسانی امری ضروری است. امیدواریم که پژوهش حاضر، با تمام کاستی‌هایش بتواند شناخت لازم را به وجود آورد و راهکارهای لازم را ارائه دهد.

### ۱. دلایل ضرورت بحث غذا

#### اشاره

دلایل زیادی برای طرح مسئله غذا در کشور وجود دارد که در این بحث به مهم ترین آنها می پردازیم.

#### الف) نقش غذا در استقلال و توسعه اقتصادی

غذا نیاز اولیه هر انسان است که قدرت های جهانی با آگاهی از این مهم از آن سوء استفاده می کنند، به گونه ای که امروزه غذا به سلاحی بی صدا، نیرومند و کشنده برای رسیدن به مقاصد شوم آنها و سلطه هر چه بیشتر بر کشورهای ضعیف تبدیل شده است.

یکی از مسئولان کشاورزی امریکا می گوید:

من معتقدم که سلاح غذا، امروزه نیرومندترین سلاحی است که ما در اختیار داریم... مادامی که دیگر کشورها در احتیاجات غذایی، وابسته به امریکا هستند، در خلق مشکلات برای ما درنگ خواهند کرد.<sup>(۱)</sup>

از سوی دیگر، یکی از راهکارهای رسیدن به بهره وری در جامعه، تأمین سلامت افراد جامعه با تأمین غذای کافی و مناسب است که بر رشد، بقا،

ص: ۵

---

۱- سید حسن اسعدی، بحران غذا، تهران، لیتوگرافی امیر، ۱۳۸۴، ج ۱، ص ۱۶.

طول عمر و پیش گیری از بیماری های برخاسته از سوء تغذیه اثر می گذارد. همچنین می تواند هزینه درمان را در کشور به شکل چشم گیری کاهش دهد.

### **(ب) وجود فقر غذایی**

اگرچه در کشور ما به لطف پروردگار، متوسط غذای مصرفی روزانه افراد جامعه، قابل قبول است، ولی هنوز گروه هایی از جمعیت کشور به ویژه کودکان، زنان باردار و مانند آن، به فقر غذایی دچارند. به دیگر سخن، این گروه کمتر از حد نیاز، انرژی و پروتئین لازم دریافت می کنند.

### **(ج) ضرورت بررسی مفهومی غذا، آداب و آثار آن از دیدگاه اسلام**

بخش بزرگی از مشکلاتی مانند فقر غذایی، بد غذایی و پی آمدهای آن در کشور، در کم توجهی به آموزه های دینی ریشه دارد که در آیه های نورانی قرآن، گفتار معصومین علیهم السلام و سیره عملی آن بزرگواران آمده است. از این رو، بهتر است این آموزه های دینی در قالبی جدید، به صورت کاربردی، در کنار یافته های علمی و مصداق های تجربه شده آورده شود تا مردم به آموزه های دینی، نگرشی نو داشته باشند.

### **(د) فراهم آوری منبعی مناسب برای برنامه سازی در رسانه ملی**

بی شک، رسانه هنگامی که از برنامه های گسترده و ارزشی اجتماع حمایت کند و با شناسایی محدودیت ها و موانع فراروی پیشرفت و توسعه جامعه، راهکارهای اصلاحی ارائه دهد، ارزش آفرین خواهد بود. از این رو، به نظر می رسد فراهم آوردن پژوهشی کاربردی با محتوای دینی که بتواند رسانه را در رسیدن به این مهم یاری دهد، ضروری به نظر می رسد.



## ۲. پرسش های پژوهش

الف) آیا در آموزه های دینی اسلام به مسئله غذا و امنیت غذایی توجه شده است؟

ب) آیا وضعیت بهره برداری از منابع غذایی در کشور مناسب است؟

ج) وظایف مردم، دولت و رسانه ملی برای رسیدن به وضعیت مطلوب در تغذیه چیست؟

د) احیای ارزش های دینی در جامعه تا چه اندازه می تواند در حل مشکلات غذایی مردم مؤثر باشد؟

## ۳. فرضیه های پژوهش

الف) وضعیت فعلی تغذیه، با آنچه اسلام در پی آن است، فاصله زیادی دارد.

ب) مشکل غذا در کشور، مسئله کمبود غذا و امکانات تولید نیست، بلکه مشکل فرهنگی و مدیریتی است.

## ۴. روش پژوهش

پژوهش حاضر، به روش تألیفی و توصیفی و در قالب کتاب خانه ای تهیه و گاهی نیز از روش تطبیق و تحلیل بهره گرفته شده است. نخست با مراجعه به منابع و متون دست اول اسلامی، درباره مبانی نظری غذا (اهمیت، آثار و آداب غذا خوردن در اسلام) بحث می شود. در این راستا، از نظریه های برخی دانشمندان مسلمان و غیرمسلمان نیز استفاده شده است. همچنین کوشیده ایم از یافته های علمی و حکایت های ارزشمند که در مطبوعات و کتاب ها دیده می شود، استفاده کنیم.

موضوع غذا و امنیت غذایی، از مهم ترین مسائلی است که دولت ها و حکومت ها از قدیم با آن روبه رو بوده اند. با وجود این، موضوع غذا و گرسنگی به طور علمی، برای اولین بار در سال ۱۹۵۰ میلادی به وسیله دانشمند و پزشک برزیلی، ژوزئه دوکاسترو با نوشتن کتاب ژئوپلیتیک گرسنگی (انسان گرسنه) در محافل روشن فکری جهان مطرح شد. این گونه بود که جهانیان به اهمیت امنیت غذایی و پی آمدهای ناشی از سوء تغذیه توجه کردند.

در اسلام نیز آیه ها و روایت های فراوانی درباره این موضوع دیده می شود. اسلام با بازداشتن انسان از پرخوری، سفارش به استفاده از گونه های مختلف غذایی و آموزش آداب غذا خوردن در ابعاد نظری و عملی، به سلامت افراد جامعه از راه تغذیه اهمیت می دهد. این آموزه های دینی ارزشمند در کتاب مستقلی به نام اطعمه و اشربه جمع آوری شده است. کتاب های ارزشمند بحارالانوار، وسائل الشیعه و مستدرک الوسائل نیز از این نمونه اند.

گفتنی است پژوهندگان مسلمان با استفاده از این اسناد معتبر، کتاب هایی درباره غذا و نقش آن در سلامتی انسان تهیه کرده اند که ارزشمندترین آنها، کتاب اولین دانشگاه و آخرین پیامبر است که شهید دکتر سیدرضا پاک نژاد در چند جلد نوشته است. در این پژوهش نیز از این کتاب ارزشمند بسیار بهره برده ایم.

## الف) غذا

دانشمندان علوم تغذیه، هر کدام تعریفی ویژه از غذا ارائه می دهند که گاه با یکدیگر تعارض دارند. حتی برخی معتقدند که برای غذا نمی توان تعریفی ویژه ارائه کرد. با این حال، فرهنگ لغات و اصطلاحات فقهی، غذا (الطعام) را چنین تعریف می کند: «آنچه معمولاً خورده می شود و قوام بدن به آن وابسته است».<sup>(۱)</sup>

## ب) سبب غذایی

منظور از سبب غذایی، مجموعه مواد غذایی ضروری برای زندگی انسان است که همواره مورد استفاده قرار می گیرد. در هر جامعه ای، میزان درآمد، نقش مهمی در کیفیت و کمیت سبب غذایی دارد.

## ج) سوء تغذیه

منظور از سوء تغذیه که از آن به گرسنگی پنهان و مزمن یاد می کنند، نبود مواد غذایی یا کم غذایی نیست، بلکه وضعیتی است که از کمبود ویتامین ها و املاح معدنی به ویژه عناصر پر ارزش حیاتی [پروتئین ها] ناشی می شود و در بسیاری از رژیم های غذایی که از نظر کمی رضایت بخش جلوه می کند، وجود دارد.<sup>(۲)</sup>

ص: ۹

- 
- ۱- سید محمد حسینی، فرهنگ لغات و اصطلاحات فقهی، تهران، سروش، ۱۳۸۲، ج ۱، کلمه «الطعام».
  - ۲- محمد مهدی اصفهانی، بهداشت تغذیه، خوردنی ها و درمان با غذا، تهران، انتشارات قلم، ۱۳۶۰، ص ۲۳.

## الف) غذا در سطح جهانی

در سطح جهانی، موضوع دسترسی به غذا و امنیت آن، عامل بحران به شمار می آید؛ زیرا با وجود تلاش های بشر برای ریشه کنی گرسنگی و رفع کمبود مواد غذایی، هنوز «بیش از یک میلیارد انسان به سوء تغذیه دچارند. بر مبنای برآورد سازمان خواربار و کشاورزی ملل متحد (فائو)، روزانه ۴۰ هزار کودک زیر ۵ سال (۱۵ میلیون کودک در سال) قربانی گرسنگی و بیماری های ناشی از آن می شوند»<sup>(۱)</sup>.

بی شک، این نوع مرگ تدریجی که با درد و شکنجه همراه است، بیشتر در کشورهای آفریقایی، آسیایی و امریکای لاتین رخ می دهد که مصرف سرانه کالری در این کشورها از معیار جهانی کمتر است. از سوی دیگر، در بعضی از کشورهای توسعه یافته، هر ساله هزاران تن مواد غذایی به دریا ریخته می شود، هزاران دام زنده از بین می روند و برخی انسان ها در بعضی نقاط از پرخوری دچار اضافه وزن می شوند. همچنین میلیاردها دلار برای ساختن مخرب ترین سلاح های نظامی برای نابودی انسان ها هزینه می شود. بهتر است بدانیم در همین کشورها هم شاهد رگه هایی از گرسنگی و سوء تغذیه هستیم.

بنا به گفته روزنامه آهارونت (۲۸ اوت ۲۰۰۳)، «یک میلیون اسرائیلی

ص: ۱۰

---

۱- گروه مؤلفان، جغرافیا، کد ۲۲۵۲، تهران وزارت آموزش و پرورش، ۱۳۸۲، چ ۵، ص ۱۳۴.

گرسنه اند و چهار صد هزار خانواده اسرائیلی؛ یعنی ۲۲ درصد کل جمعیت اسرائیل دچار ناامنی تغذیه هستند. البته گرسنگی، این افراد را آزار نمی دهد، ولی نمی توانند به طور منظم برای رشد فرزندان شان مواد خوراکی ضروری تهیه کنند. بعضی ها مقدار کمتری می خورند، گروهی همه وعده را نمی خورند یا در موارد خیلی سخت در طول روز هیچ چیزی نمی خورند. ترکیب غذای آنها یکنواخت است و از گوشت، لبنیات و سبزی خبری نیست. از هر پنج خانواده، چهار خانواده تأیید می کنند که به کمک های غذایی آشپزخانه های مردمی یا انجمن های خیریه متوسل شده اند. یک پژوهش دیگر نشان می دهد که در مدت یک سال، تعداد اسرائیلی هایی که تقاضای کمک غذایی کرده اند، ۴۶٪ افزایش یافته است» (۱).

به راستی، چرا گرسنگی در جهان وجود دارد؟ امروزه قدرت های استکباری در جهان می کوشند موضوع بحران غذا و گرسنگی را به عوامل طبیعی و کمبود غذایی در سطح زمین نسبت دهند و بر مدیریت های غلط خود سرپوش بگذارند. این کار، ترویج ایده ای غلط در سطح جوامع است؛ زیرا سبب غذایی جهان به فرموده پیشوایان معصوم علیهم السلام هرگز نباید خالی و ناامید کننده باشد. چنان که امام صادق علیه السلام می فرماید:

اگر با اندیشه خود در جهان تأمل کنی و به عقل خود، درصدد شناخت آن برآیی، آن را همچون خانه ای خواهی دید که ساخته و پرداخته شده و هر چه مورد نیاز بندگان بوده، در آن فراهم آمده است و هر چیز در آن

ص: ۱۱

---

۱- مرکز پژوهش های اسلامی صدا و سیما، سیاحت غرب، دی ۱۳۸۲، ش ۷، ص ۵۹، به نقل از: لوموند دیپلماتیک، اکتبر ۲۰۰۳.

چنان که باید، آماده شده است. آدمی همچون مالک این خانه است که همه آنچه در آن است، به اختیار وی قرار گرفته است. گونه های رستنی برای رفع نیازهای او آماده شده است و جانوران و گیاهان برای مصالح و منافع او مصرف می شوند. (۱)

تعبیر گویای «چون خانه ای که در آن همه نیازهای مردم آماده شده» بیانگر این واقعیت است که نظام آفرینش، نیازهای بندگان را تأمین کرده است و آنچه برای مراحل گوناگون زندگی ضرورت دارد، در اختیار آنان گذاشته است. انواع نباتات و حیوانات را برای مصالح انسان آماده ساخته است تا آنها را در مسیر استفاده عمومی و مصلحت همه بندگان خدا به کار گیرند و از انباشتن نزد گروهی و محرومیت بخش های دیگر اجتماعی جلوگیری کنند. (۲)

بنابراین، علت گرسنگی و سوء تغذیه را هرگز نباید در قانون طبیعت جست و جو کرد؛ زیرا قانون عام خلقت بر اساس حکمت و عدل است. بی شک، مدیریت های غلط، توزیع غیرعادلانه غذا، احتکار مواد غذایی به وسیله کشورهای ثروتمند، ناآرامی های سیاسی، جنگ و تا حدودی خطرهای طبیعی، در به وجود آمدن گرسنگی و سوء تغذیه نقش دارند. در این میان، نقش قدرت های شیطانی در ایجاد فقر و گرسنگی در جهان به خوبی آشکار است. چنان که رسول خدا صلی الله علیه و آله می فرماید:

إِنَّ اللَّهَ جَعَلَ أَرْزَاقَ الْفُقَرَاءِ فِي أَمْوَالِ الْأَغْنِيَاءِ، فَإِنْ جَاعُوا وَعَرُّوا فَبَدَنِبِ

ص: ۱۲

۱- محمد باقر مجلسی، بحارالانوار، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۸۵ ه. ق، ج ۳، ص ۶۱.

۲- محمد حکیمی، معیارهای اقتصادی در تعالیم رضوی، قم، دفتر تبلیغات اسلامی، ۱۳۷۶، چ ۲، ص ۱۶۲.

خدا روزی بینوایان را در دارایی ثروتمندان قرار داده است. پس اگر گرسنه و برهنه ماندند، بر اثر گناه ثروتمندان است. امام علی علیه السلام نیز می فرماید:

إِنَّ اللَّهَ سُبْحَانَهُ فَرَضَ فِي أَمْوَالِ الْأَغْنِيَاءِ أَقْوَاتَ الْفُقَرَاءِ، فَمَا جَاعَ فَقِيرٌ إِلَّا بِمَا مُتَّعَ بِهِ غَنِيٌّ وَاللَّهُ تَعَالَى سَائِلُهُمْ عَن ذَلِكَ (۲)

همانا خدای سبحان روزی فقیران را در اموال سرمایه داران قرار داده است. پس فقیری گرسنه نمی ماند جز به کام یابی توانگران و خداوند از آنان درباره گرسنگی گرسنگان خواهد پرسید.

همین گونه امام صادق علیه السلام می فرماید:

إِنَّ النَّاسَ مَا افْتَقَرُوا، وَلَا احْتَجُّوا وَلَا جَاعُوا، وَلَا عَرَّوْا، إِلَّا بِذُنُوبِ الْأَغْنِيَاءِ (۳)

مردم، فقیر و نیازمند و گرسنه و برهنه نگشتند، مگر بر اثر گناه توانگران.

### ب) غذا در سطح ملی

خوشبختانه مشکل غذا در سطح ملی، بحرانی نیست و متوسط غذای مصرفی قابل قبول است، ولی هنوز گروه ها و بخش هایی از جمعیت کشور، دچار فقر غذایی هستند. بررسی ها نشان می دهد با وجود گام های

ص: ۱۳

- 
- ۱- محمد محمدی ری شهری، متن و ترجمه میزان الحکمه، برگردان: محمدرضا شیخی، ۱۳۷۹، ج ۹، ص ۴۴۱۳.
  - ۲- محمد دشتی، نهج البلاغه، حکمت ۳۲۸، ص ۷۲۹. لازم به توضیح است که این حکمت، در نهج البلاغه فیض الاسلام با شماره ۳۲۰ با اندکی اختلاف آمده است که به نظر می رسد آن درست تر باشد یعنی به جای مُتَّعَ بِهِ مَنَعَ دارد که ترجمه قسمتی با این عبارت می شود (جز به سبب آنچه توانگر به او نداده است).
  - ۳- محمدرضا حکیمی، الحیاه، تهران، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ج ۴، ص ۴۹۴.

مهمی که در این زمینه برداشته شده است، مانند اختصاص یارانه به برخی مواد غذایی، اضافه کردن ید به نمک و توزیع شیر رایگان میان دانش آموزان مدارس ابتدایی، هنوز باید تلاش های فراوانی انجام گیرد که در بخش های پایانی این نوشتار، به آسیب شناسی تغذیه در کشور خواهیم پرداخت.

ص: ۱۴



اسلام با تأکید بر منابع الهی (قرآن و سنت)، عالی ترین و ارزشمندترین رهنمودها را درباره آداب غذا، آثار کمی و کیفی غذا و راهکارهای عملی برای مقابله با تهدیدکنندگان امنیت غذا ارائه می دهد که در این بخش، به این رهنمودها و اهمیت و اهداف مصرف غذا در اسلام خواهیم پرداخت.

### ۱. اهمیت غذا

در اسلام، موضوع غذا اهمیت ویژه ای دارد. کلام وحی از مردم می خواهد که در خوراک خود با دقت بنگرند: «فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ؛ پس انسان باید به خوراک خود بنگرد». (عبس: ۲۴)

غذایی که انسان مصرف می کند، می تواند بر غدد و اعضای بدن اثر ویژه ای داشته و در پرورش جسم و جان افراد اثرگذار باشد. لویی مانک، روان شناس معروف فرانسوی از جمله افرادی است که با نگرستن به سفره غذایی مردم درمی یابد فرد چه شخصیتی دارد؛ خون سرد است یا ماجراجو؛ احساساتی است یا استقلال طلب. (۱)

امروزه حتی با دیدن زباله های غذایی، می توان این شناخت را به دست آورد. از این رو، بهتر است غذایی که مصرف می کنیم، به گونه ای باشد که

ص: ۱۵

---

۱- سیدرضا پاک نژاد، اولین دانشگاه، آخرین پیامبر، تهران، کتاب فروشی اسلامیة، ۱۳۴۷، ج ۳، صص ۲۰ و ۲۱.

نیاز روحی و جسمی انسان را برآورده سازد. بی شک، این نیازها زمانی تأمین خواهد شد که انسان در کمیت و کیفیت غذای خود با دقت بنگرد.

## ۲. اهداف مصرف غذا

### اشاره

در اسلام، هدف اصلی از همه فعالیت های انسان مسلمان و هدف غایی خلقت، رسیدن انسان به مقام قرب الهی است. قرآن در این باره می فرماید: «وَأَنَّ إِلَىٰ رَبِّكَ الْمُنتَهَىٰ؛ و اینکه پایان [کار] به سوی پروردگار توست». (نجم: ۴۲)

بنابراین، خوردن نیز نمی تواند از فعالیت های دیگر جدا باشد. آیه ها و روایت هایی که در این زمینه وجود دارد، این مهم را تبیین و به دو هدف اشاره می کنند:

### الف) توانایی برای عبادت و عمل صالح

خداوند در قرآن خطاب به رسولان خود می فرماید: «يَا أَيُّهَا الرُّسُلُ كُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحًا إِنِّي بِمَا تَعْمَلُونَ عَلِيمٌ؛ ای پیامبران! از چیزهای پاکیزه بخورید و کار شایسته کنید که من بر آنچه انجام می دهید، دانایم». (مؤمنون: ۵۱)

«مقارنت جمله «كُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ» با جمله «وَاعْمَلُوا صَالِحًا» اشاره به این است که شما با خوردن غذاهای مفید و پاکیزه برای انجام دادن کارهای خوب و شایسته، قدرت پیدا می کنید.» (۱) از این رو، اگر انگیزه انسان از مصرف مواد غذایی و استفاده از نعمت ها و خوردنی ها، نیرومند شدن برای انجام دادن کارهای شایسته باشد، بی شک، ارزش مثبتی خواهد داشت. در مقابل، اگر هدف، تنها لذت بردن و تن پروری باشد، چنین انسانی مانند

ص: ۱۶

---

۱- محمدحسین اسکندری، اخلاق در قرآن درس هایی از محمدتقی مصباح یزدی، قم، مؤسسه آموزشی امام خمینی؛، ج ۲، ص ۲۳۱.

حیوان زبان بسته ای است که برای پروراندن به او علوفه می دهند و خود نمی داند چه سرنوشتی در انتظار اوست. حضرت علی علیه السلام در این باره می فرماید:

آفریده نشده ام که غذاهای لذیذ و پاکیزه مرا سرگرم سازد، چونان حیوان پرواری که تمام همت او علف است یا چون حیوان رهاشده ای که شغلش چریدن و پر کردن شکم بوده و از آینده خود بی خبر است. (۱)

در نگاه امام علی علیه السلام، خوردن برای لذت بردن و اصالت بخشیدن به شهوت شکم، فراخور حیوان است و شایسته مقام والای انسان نیست.

هر که را بینی بود فکرش شکم

نیست بالله از بهایم هیچ کم

چون علی فکر معاد خویش باش

تا به سرحد توانایی بکن بهرش تلاش (۲)

### (ب) سپاس گزاری از صاحب نعمت

خداوند در آیه های گوناگونی، هدف از آفرینش نعمت ها را که منابع غذایی، بخشی از آن است، افزون بر تأمین نیازهای مادی و تغذیه انسان، شکرگزاری از ولی نعمت بیان می کند؛ زیرا شکر و سپاس، یکی از گونه های عبادت است که وسیله ای برای تکامل انسان خواهد بود. خداوند در سوره بقره می فرماید:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ ت

ص: ۱۷

۱- نهج البلاغه، دشتی، نامه ۴۵، ص ۵۵۵.

۲- علی قرنی، نصایح و مواعظ سودمند، قم، صحفی، ۱۳۷۲، ص ۳۹۴.

ای کسانی که ایمان آورده اید! از نعمت های پاکیزه که روزی شما کرده ایم، بخورید و خدا را شکر کنید، اگر تنها او را می پرستید.

خداوند همه نعمت ها را در اختیار انسان قرار داده است تا با استفاده از آنها به کمال معنوی و ابدی برسد. یکی از راه های رسیدن به کمال معنوی، سپاس گزاری از نعمت دهنده است.

برو شکر نعمت غنیمت شمار

ز کفران مکن کار بر خویش زار

چو شاکر شوی، کردگار کریم

گشاید به رویت، در هر نعیم (۱)

بنابراین، اگر استفاده از خوردنی ها و نوشیدنی ها مانند استفاده از دیگر نعمت های خداوند با انگیزه شکر و بندگی خدا باشد، افزون بر ارزش مادی آن، انسان را از آثار مثبت اخلاقی و معنوی نیز بهره مند خواهد ساخت.

### ۳. آثار مصرف غذا

#### الف) آثار مصرف مطلوب و به اندازه غذا

##### اشاره

در اسلام، مصرف مطلوب غذا، مصرف به اندازه و با اعتدال است. چنان که کلام وحی می فرماید: «كُلُوا وَ اشْرَبُوا وَ لَا تُسْرِفُوا؛ بخورید و بیاشامید، (ولی) زیاده روی نکنید». (اعراف: ۳۱)

این آیه به این مهم اشاره می کند که باید در خوردن و آشامیدن، اندازه نگه داشت. سعدی در این باره می گوید:

ص: ۱۸

نه چندان بخور کز دهانت بر آید

نه چندان که از ضعف، جانت بر آید(۱)

در این صورت، خوردن و آشامیدن، آثار مثبتی بر جسم، روح و زندگی انسان خواهد داشت که به شرح هر یک می پردازیم.

## یک \_ آثار جسمی

### اشاره

خوردن و آشامیدن انسان، با صفات جسمی انسان بی ارتباط نیست و بر اساس فرموده پیشوایان معصوم علیهم السلام، آثار جسمی زیر را به دنبال خواهد داشت:

### اول \_ سلامت بدن

امروزه نقش و نوع غذا در تأمین نیازمندی های بدن، رشد فیزیکی (بلندی و کوتاهی قامت انسان)، رشد معنوی، ضعف یا مقاومت در مقابل بیماری ها به خوبی اثبات شده است. برای مثال، بلندی قامت در کشورهای اسکاندیناوی، کوتاهی قامت در جنوب شرق آسیا و ضعف بدنی در میان هندوها و کشورهای افریقایی، ارتباط مستقیمی با غذا دارد. به یقین، آنچه می تواند همه نیازمندی های بدن را تأمین کند، مصرف غذا، به اندازه لازم است. امام رضا علیه السلام می فرماید:

بدان که هر یک از طبایع بدن مایل به چیزی است که سنخیتی با آن داشته باشد. پس چیزی را که سازگار بدنت باشد، برای تغذیه خویش اختیار کن. کسی که زیادتر از اندازه غذا بخورد، غذا به بدن خود نرسانده، بلکه به آن زیان وارد آورده است و کسی که به مقدار لازم و بدون کم و زیاد

ص: ۱۹

---

۱- شیخ مصلح الدین سعدی، گلستان، تهران، امیر کبیر، ۱۳۶۶، ص ۱۰۸.

بخورد، به مزاج (بدن) خود خدمت کرده است. (۱)

به همین منظور، لازم است غذای مصرفی انسان مسلمان در هر روز متفاوت باشد تا نیازهای متفاوت بدن او تأمین شود. وقتی از امام صادق علیه السلام درباره روش میانگین در مصرف می پرسند، می فرماید: «الْخُبْزُ وَاللَّحْمُ وَاللَّبَنُ وَالنَّحْلَ وَالسَّمْنُ، مَرَّةً هَذَا وَ مَرَّةً هَذَا...؛ اینکه انسان، نان، گوشت، شیر، عسل و روغن مصرف می کند، هر دفعه یکی از آنها، گاهی این، گاهی آن...». (۲)

بی شک، استفاده از نعمت ها برای برآوردن نیازمندی های بدن باید به دور از اسراف باشد. امام صادق علیه السلام در جای دیگری می فرماید: «لَيْسَ فِيمَا يَصْلُحُ الْبَدَنَ إِسْرَافٌ؛ در آنچه به صلاح بدن است، زیاده روی نیست». (۳)

یکی دیگر از جهاتی که باید مورد توجه قرار گیرد پرخوری نکردن در هنگام غذا و به اندازه غذا خوردن است؛ زیرا مصرف بیش از حد و زیاده روی در آن، سلامتی انسان را به خطر می اندازد. در روایت آمده است:

مَنْ إِفْتَصَّرَ فِي أَكْلِهِ كَثُرَتْ صِحَّتُهُ وَ صِلَحَتْ فِكْرَتُهُ؛ کسی که در خوردن به اندک بسنده کند، تندرستی او بسیار و اندیشه اش شایسته باشد. (۴)

## دوم \_ شادابی بدن

مصرف مواد غذایی متناسب و متعادل، نه تنها عامل رفع گرسنگی و نیازمندی های بدن است، بلکه می تواند در شادابی بدن بسیار اثرگذار باشد.

ص: ۲۰

---

۱- نصیر الدین امیر صادقی، طب و بهداشت شرح رساله ذهبیه امام رضا(ع)، تهران، مؤسسه مطبوعاتی معراجی، چ ۵، ص ۴۷.

۲- الحیاه، ج ۶، ص ۱۲۸.

۳- همان، ج ۴، ص ۳۱۰.

۴- همان.

اسلام با دعوت از مسلمانان به تعادل در مصرف غذا، نقش آن را در شادابی بدن یادآور می شود.

حضرت علی علیه السلام می فرماید:

حضرت مسیح علیه السلام به شهری رسید که مرد و زنی با هم نزاع داشتند. حضرت سبب را پرسید. مرد گفت: زنم صالحه و بی عیب است، ولی او را دوست ندارم و مایل به جدایی از اویم. حضرت باز سبب را پرسید. مرد گفت: رویش کهنه و بی طراوت شده، بدون آنکه پیر شده باشد. به زن گفت: می خواهی آبرویت برگردد و تازه شود. پس هنگام غذا، سیر نخور. زن چنین کرد و طراوتش برگشت و محبوب شد. (۱)

بهتر است بدانیم امروزه به باور پژوهشگران غربی، مهم ترین انگیزه برای مصرف یک ماده غذایی به انرژی آن ماده غذایی بستگی دارد که در تأمین شادابی و نشاط روحی افراد مؤثر است. (۲)

## دو - آثار روحی

### اشاره

از دیگر آثار مصرف مطلوب غذا، تأثیر روحی و معنوی غذاست که می تواند شامل موارد زیر باشد:

## اول - تقویت انسان در عبادت و بندگی خداوند

امام علی علیه السلام می فرماید:

عَلَيْكُمْ بِالْقَصْدِ فِي الْمَطَاعِمِ فَإِنَّهُ أَبْعَدُ مِنَ السَّرَفِ، وَأَصْحَحُ لِلْبَدَنِ وَاعْوَنُ عَلَى الْعِبَادَةِ. (۳)

ص: ۲۱

۱- محمدباقر کوه کمره ای، آسمان و جهان ترجمه السماء و العالم، تهران، اسلامیه، ۱۳۵۳، ج ۱۰، ص ۱۳۵.

۲- روزنامه همشهری، ش ۲۷۷۹، ۲۳/۴/۱۳۸۱، ص ۱۱.

۳- سیدهاشم رسولی محلاتی، ترجمه و شرح غرر الحکم و درر الکلم موضوعی، تهران، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ج ۱، ص ۸۶.

بر شما باد به میانه روی در خوراکی ها. این کار از اسراف، دورتر و برای تندرستی، بهتر و بر انجام عبادت، کمک کار بهتری است.

در این حدیث، امام با دعوت مردم به میانه روی و پرهیز از اسراف، آن را عامل تندرستی و کمک برای عبادت و بندگی خدا می داند.

## دوم \_ درستی اندیشه

یکی از آثار روحی و معنوی غذا، درستی و پاکی اندیشه است. امام علی علیه السلام در این باره می فرماید: «مَنْ قَلَّ طَعَامُهُ قَلَّتْ الْأَمَةُ؛ کسی که خوراکش کم باشد، درد و رنجش کمتر است».<sup>(۱)</sup>

با نگاهی به زندگی نابغه های دنیا، این نکته مهم را بهتر درک می کنیم. درباره میکل آنژ، معمار و پیکرتراش مشهور نوشته اند که «وی بیشتر روز، مشغول کار بود. او معنی خستگی کار را نمی فهمید. غذایش اندک بود تا وقتش زیاد تلف نشود».<sup>(۲)</sup> همین طور درباره ادیسون، مخترع برق می نویسند: «او برای تکمیل پاره ای از اختراعات، شب ها و روزها در آزمایشگاه می ماند و دو سه روز از آزمایشگاه بیرون نمی آمد و در تمام این مدت به غذای کمی بسنده می کرد».<sup>(۳)</sup>

به جا نهادن ده ها شاهکار بزرگ هنری و ثبت بیش از هزار اختراع و ابتکار به وسیله این مفاخر که تحسین جهانیان را برانگیخته، نشان از زلالی و درستی اندیشه است که در پرتو همت، مصرف به اندازه و چیرگی بر لذت های مادی از جمله شکم پروری به دست آمده است.

ص: ۲۲

---

۱- همان، ص ۸۵.

۲- رضا باقی زاده، رمز موفقیت بزرگان، گاه سحر، ۱۳۸۰، صص ۱۳۲ و ۱۳۳. با اندک تغییر.

۳- همان.



اشاره

سبک شدن هزینه های زندگی و آمادگی بهتر برای فعالیت و خدمت، از آثار اقتصادی مصرف متعادل غذاست که به آن می پردازیم.

اول \_ سبک شدن هزینه های زندگی

امام علی علیه السلام می فرماید: «مَنْ قَلَّتْ طُعْمَتُهُ خَفَّتْ عَلَيْهِ مَوْلُوتُهُ؛ کسی که غذایش کم باشد، هزینه زندگی برایش سبک خواهد بود».(۱)

این حدیث ارزشمند بیانگر این موضوع است که در پرتو استفاده به اندازه از غذا، به گونه ای که تفریط در آن نباشد، می توان در هزینه های پرخوری و پی آمدهای ناشی از آن صرفه جویی کرد و بار اقتصادی زندگی را کاهش داد. این نکته از موارد آشکار ارزشمندی اعتدال و میانه روی است که باید آن را رعایت کرد.

دوم \_ آمادگی بهتر برای کار و فعالیت

پیش درآمد کار و فعالیت و خدمت در جامعه، بهره مندی از سلامتی جسمی و روحی است که بی گمان، این مهم با رعایت اعتدال در مصرف غذا به دست می آید. چنان که امام علی علیه السلام می فرماید: «عَلَيْكُمْ بِالْقَصْدِ فِي الْمَطَاعِمِ فَإِنَّهُ أَبْعَدُ مِنَ السَّرَفِ، وَ أَصْحَحُ لِلْبَدَنِ؛ بر شما باد میانه روی در خوراکی ها که این کار از اسراف، دورتر و برای تندرستی، بهتر است».(۲)

اعتدال در مصرف غذا، انسان را برای کار و فعالیت چابک می سازد و حتی سفارش شده است که از مقدار وعده های غذایی کاسته شود. امام رضا علیه السلام می فرماید: «مَنْ أَرَادَ أَنْ يَكُونَ صَالِحًا خَفِيفَ الْجِسْمِ (وَ اللَّحْمِ) فَلْيَقْلِلْ عَشَائَهُ بِاللَّيْلِ؛ هر که می خواهد تندرست و دارای بدنی لاغر و

ص: ۲۳

۱- ترجمه غررالحکم و دررالکلم، ج ۱، ص ۸۶.

۲- همان.

چابک باشد، از شام شبش کم کند»<sup>(۱)</sup>.

## ب) آثار مصرف نامطلوب و بی اندازه غذا

### اشاره

منظور از مصرف نامطلوب، پرخوری و اسراف در خوردن و آشامیدن است که در اسلام بسیار نکوهش شده است. امام علی علیه السلام نیز آن را از بدترین عیب ها دانسته و فرموده است: «كَثْرَةُ الْأَكْلِ مِنَ الشَّرِّهِ، وَ الشَّرُّهُ شَرُّ الْعُيُوبِ؛ پرخوری نشانه شکم پرستی و شکم پرستی بدترین عیب است»<sup>(۲)</sup>.

بی شک، علت نکوهش پرخوری، آثار منفی فراوانی است که پرخوری دارد و به مهم ترین آنها می پردازیم.

### یک - آثار جسمی پرخوری

#### اول - بیماری

رسول خدا صلی الله علیه و آله می فرماید: «الْمَعِيْدَةُ بَيْتُ الدَّاءِ؛ معده، خانه بیماری هاست»<sup>(۳)</sup>. معده یا شکم به خودی خود خانه بیماری ها نیست، بلکه بر اثر افراط و اسراف در خوردن و آشامیدن، زمینه ساز پیدایش انواع بیماری ها در بدن انسان می شود. به فرموده امام علی علیه السلام: «قَلَّ مَنْ أَكْثَرَ مِنْ فُضُولِ الطَّعَامِ إِلَّا لَزِمَتْهُ الْأَسْقَامُ؛ به ندرت می توان کسی را یافت که غذای زیاد مصرف کند و بیمار نشود»<sup>(۴)</sup>.

هم چنین ایشان می فرماید: «مَنْ غَرَسَ فِي نَفْسِهِ مَحَبَّةَ أَنْوَاعِ الطَّعَامِ، اجْتَنَى ثِمَارَ قُنُونِ الْأَسْقَامِ؛ کسی که درخت علاقه و دوستی خوراکی های گوناگون را در دل بکارد، میوه آن را که انواع بیماری هاست، می چیند»<sup>(۵)</sup>.

ص: ۲۴

۱- ترجمه میزان الحکمه، ج ۱، ص ۱۶۳.

۲- همان، ص ۱۵۶.

۳- مرتضی فرید تنکابنی، ترجمه نهج الفصاحه موضوعی، ص ۲۶۹.

۴- ترجمه و شرح غررالحکم و دررالکلم موضوعی، ج ۱، ص ۸۶.

۵- همان.

این واقعیتی است که علم امروزی آن را ثابت کرده است. ویکتور دن، دانشمند معروف در این باره می گوید:

بر اثر پرخوری، انرژی حیاتی را که باید در دفع فضولات فعالیت کند، از دست می دهیم. در نتیجه، به بیماری اتساع معده و کبد و ضعف کلیه دچار می شویم. اسید اوریک در جسم پخش می شود و انسان را به رماتیسم و ورم مفاصل مبتلا می کند. قلب را چربی می گیرد و جریان خون را کند می کند. جهاز هاضمه بر اثر فعالیت فوق العاده خسته و ناتوان می شود و سوء هاضمه تولید می گردد. (۱)

حکایت طامس پار در این مورد شنیدنی است. «او که تا ۱۵۰ سالگی در کوهستان زندگی می کرد. به دعوت چارلز، پادشاه انگلستان به کاخ شاه آمد و پس از دو سال فوت کرد. دکتر هاروی او را تشریح کرد و علت مرگش را پرخوری در کاخ و سوء هاضمه دانست». (۲)

معده چو کج گشت و شکم درد خاست

سود ندارد همه اسباب راست (۳)

## دوم \_ بدبویی بدن

از دیگر آثار پرخوری، بدبویی بدن و دهان است، چنان که امام علی علیه السلام می فرماید: «كَثْرَةُ الْأَكْلِ تَدْفَرُّ؛ پرخوری بدن، (دهان) را بدبو می کند». (۴)

ص: ۲۵

---

۱- محمد صحفی، تعالیم آسمانی اسلام، قم، اهل بیت: ۱۳۷۲، ج ۱، ص ۲۲۴.

۲- اولین دانشگاه، آخرین پیامبر، ج ۳، ص ۱۷۸.

۳- گلستان سعدی، ص ۱۹۰.

۴- ترجمه و شرح غرر الحکم و دررالکلم موضوعی، ج ۱، ص ۸۶.

به احتمال بسیار، یکی از علت های بدبویی بدن افراد پرخور، زیاده روی در مصرف گوشت و فرآورده های آن است که در روده، معده و دهان، کنش و واکنش های فراوانی دارند.

دکتر جزایری در کتاب اسرار خوراکی ها می نویسد:

گوشت در روده ها، بقایای بسیار مضر و سمی باقی می گذارد. این بقایا، زود و به آسانی پوسیده می شود و غذای خوبی برای میکروب ها فراهم می کند که موجب امراض عفونی معده، ورم روده و سوء هاضمه و... می شود. (۱)

به همین سبب می توان گفت از گوشت های گندیده، بوی سمی و بدی برمی خیزد که بر اثر تعریق بدن به سطح پوست می رسد و بدن انسان پرخور را بدبو می کند. یکی دیگر از علت های بدبویی بدن فرد پرخور، هضم نشدن غذا در معده است؛ زیرا بعضی از غذاها، هضم نشده در معده باقی می ماند و سبب گندیدگی می شوند و در نتیجه، این فرآیند به بدبویی بدن می انجامد.

چو بسیار خوردن بود پیشه ات

نباشد به جز سیری اندیشه ات

سرانجام افتی به رنج و به درد

ز بیمار بودن شوی روی زرد (۲)

### سوم \_ ناآرامی بدن

عادت کردن به افراط در خوردن و آشامیدن برای افراد پرخور با درد و

ص: ۲۶

---

۱- غیاث الدین جزایری، اسرار خوراکی ها، تهران، امیر کبیر، ۱۳۸۱، چ ۲، ص ۳۵.

۲- هزار گوهر، ص ۱۴۳.

رنج همراه خواهد بود. امام علی علیه السلام در این باره می فرماید: «مَنْ زَادَ شَبْعُهُ كَطَّئُهُ الْبِطْنَةُ؛ کسی که سیری خود را زیاد کند، پرخوری، او را به رنج اندازد.» (۱) همچنین می فرماید: «مَنْ كَطَّئَهُ الْبِطْنَةُ حَجَبَتْهُ عَنِ الْفِطْنَةِ؛ پرخوری که انسان را به رنج اندازد، او را از زیرکی نیز باز دارد.» (۲)

هرچند زیاده روی در خوردن و آشامیدن با درد و رنج فراوان همراه است، ولی به ویژه در زمان کمبود غذایی، برای فرد پرخور بسیار دردسرساز خواهد بود. سعدی در گلستان، حکایت زیبایی از دو درویش بیان می کند که بسیار شنیدنی است.

«دو درویش از اهالی خراسان هم سفر بودند. یکی از آنان ضعیف بنیه و دیگری قوی بنیه بود. از قضای روزگار، آنها را در حومه شهری به اتهام جاسوسی، دستگیر و در خانه ای زندانی کردند و در آن را گل گرفتند. بعد از دو هفته، بی گناهی آنان ثابت شد. سراغ آنان رفتند. در را گشودند. دیدند مرد قوی بنیه فوت کرده، ولی مرد ضعیف بنیه زنده مانده است. مردم تعجب کردند. طیب فرزانه ای به آنها گفت: گر ضعیف مرده بود، باعث تعجب بود؛ زیرا مرگ قوی بنیه از این بود که پرخور بود و بدن او در این مدت، رنج و سختی بی غذایی را تاب نیاورد.»

چو کم خوردن، طبیعت شد کسی را

چو سختی پیشش آید، سهل گیرد

دگر تن پرورست اندر فراخی

ص: ۲۷

---

۱- ترجمه و شرح غرر الحکم و درر الکلم موضوعی، ج ۱، ص ۱۶۴.

۲- همان.

چو تنگی بیند، از سختی بمیرد(۱)

## دو \_ آثار روحی پر خوری

### اول \_ سخت دلی

یکی از آثار روحی و معنوی پر خوری، از میان رفتن عواطف انسانی و ابتلا به سخت دلی است. رسول خدا صلی الله علیه و آله می فرماید: «الْبَطَانَةُ يَقْسِي الْقَلْبَ؛ پر خوری دل را سخت می کند». (۲)

همین طور امام علی علیه السلام می فرماید: «مَنْ تَعَوَّدَ كَثْرَةَ الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ فَسَاقَلْبُهُ؛ هر که در خوردن و آشامیدن پر خوری کند، قلبش سخت گردد». (۳)

### دوم \_ دل مردگی

اسلام به قلب مؤمن بسیار اهمیت می دهد، به گونه ای که در اخبار دینی، از آن با تعبیر «عرش خدا» یاد شده است: «قَلْبُ الْمُؤْمِنِ، عَرْشُ الرَّحْمَانِ؛ دل مؤمن جایگاه رفیع خداوند است». (۴)

برای آلوده نشدن و پویایی این جایگاه مقدس، لازم است انسان همیشه به یاد خدا باشد، چنان که علی علیه السلامی فرماید: «أَصْلُ صِلَاحِ الْقَلْبِ اشْتِغَالُهُ بِذِكْرِ اللَّهِ؛ ریشه اصلاح دل، مشغول شدن آن به یاد خداست». (۵)

با کمال تأسف، افراد پر خور، ارزش خود و جایگاه والای قلب خود را نادیده می گیرند و با خوردن و آشامیدن چند لقمه اضافی و بیش از اندازه،

ص: ۲۸

۱- گلستان سعدی، صص ۱۰۷ و ۱۰۸.

۲- ترجمه نهج الفصاحه موضوعی، ص ۵۲۹.

۳- ترجمه میزان الحکمه، ج ۱، ص ۱۶۱.

۴- بحار الانوار، ج ۵۸، ص ۳۹، ح ۶۱.

۵- ترجمه و شرح غرر الحکم و درر الکلم، ج ۲، ص ۳۲۱.

قلب خود را به فرموده رسول خدا صلی الله علیه و آله می میرانند:

لَا تُمِيتُوا الْقُلُوبَ بِكَثْرَةِ الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ فَإِنَّ الْقَلْبَ يَمُوتُ كَالزَّرْعِ إِذَا كَثُرَ عَلَيْهِ الْمَاءُ.

دل های خود را با زیاده روی در خوردن و نوشیدن نمیرانید؛ زیرا دل انسان مانند کشت است. وقتی آب زیاد شد، خواهد مرد. (۱)

اینان با این کار، مکافات آخرت را برای خود به ارزانی می خرند. امام علی علیه السلام می فرماید: «مَنْ مَاتَ قَلْبُهُ دَخَلَ النَّارَ؛ کسی که دلش بمیرد، وارد دوزخ می شود». (۲)

### سوم \_ پَرِيشَانِ خَوَابِي

کابوس و پریشانی خواب از پی آمدهای پرخوری است که در روایت های دینی بدان پرداخته شده است. امام علی علیه السلام می فرماید: «إِيَّاكَ وَالْبِطْنَةَ فَمَنْ لَزِمَهَا كَثُرَتْ أَسْقَامُهُ وَفَسَدَتْ أَحْلَامُهُ؛ پرهیزید از پرخوری که هر کس بدان دچار شود، دردهایش بسیار و خواب هایش آشفته گردد». (۳)

خوشبختانه این موضوع از نظر علمی هم به اثبات رسیده است. الکسیس کارل در این باره می نویسد:

پرخوری علاوه بر اختلالات زیادی که در مزاج پدید می آورد، اعصاب را به ویژه اعصاب مغز را ناتوان می سازد و یک نوع اختلال عصبی و روحی در شخص پدید می آورد که آثارش در کسالت، پکری، تنبلی، خون سردی، حالت بهت، خواب و غصه و تسلط خیال و رؤیاهای موحش

ص: ۲۹

۱- ترجمه نهج الفصاحه موضوعی، ص ۲۵۴.

۲- ترجمه و شرح غررالحکم و دررالکلم، ج ۱، ص ۱۶۳.

۳- همان، ج ۱، ص ۱۶۳.

و ترس های بی مورد مشهود است. (۱)

چو باشد تو را سیر خوردن شعار

شوی از سلامت بسی برکنار

پریشان شود خواب هایت تمام

در افتی به رنج و تعب والسلام (۲)

### چهارم \_ سستی در عبادت و پارسایی

از آثار مصرف بی رویه غذا و پرخوری، از دست رفتن حضور قلب و پارسایی انسان است. در روایت های گوناگون از معصومین علیهم السلام بر این موضوع تأکید شده است. حضرت رسول صلی الله علیه و آله می فرماید: «إِيَاكُمْ وَ الْبِطْنَةَ فَإِنَّهَا مَفْسَدَةٌ لِلْبَدَنِ، وَ مُورَثَةٌ لِلشُّقْمِ وَ مَكْسَلَةٌ عَنِ الْعِبَادَةِ؛ از شکم بارگی پرهیزید؛ زیرا مایه تباهی بدن و بیماری است و انسان را در عبادت سست می کند». (۳)

امام علی علیه السلام نیز می فرماید: «إِيَاكُمْ وَ الْبِطْنَةَ فَإِنَّهَا مَقْسَاءٌ لِلْقَلْبِ، مَكْسَلَةٌ عَنِ الصَّلَاةِ، مَفْسَدَةٌ لِلْجَسَدِ؛ پرهیزید از پرخوری که دل را سخت می کند و سبب سستی در نماز و موجب تباهی بدن می گردد». (۴) ایشان در فرازی دیگر می فرماید: «لَا تَجْتَمِعُ الشُّبُعُ وَ الْقِيَامُ بِالْمُقْتَرِضِ؛ سیری با قیام به واجبات با هم جمع نمی شوند». (۵)

با توجه به این گفتارهای ارزشمند و دل نشین، پرخوری و سیری شکم، همراه نامناسبی برای عبادت و پارسایی است و انسان را از یاد خداوند

ص: ۳۰

۱- تعالیم آسمانی اسلام، ص ۲۳۵.

۲- هزار گوهر، ص ۱۶۴.

۳- ترجمه میزان الحکمه، ج ۱، ص ۱۵۹.

۴- ترجمه غرر الحکم و درر الکلم موضوعی، ج ۱، ص ۱۶۳.

۵- همان، ص ۱۶۵.



غافل می سازد. حکایت شیطان ملعون و حضرت یحیی علیه السلام به زیبایی بیانگر این موضوع است. در روایت ها می خوانیم: «روزی شیطان در حالی که زنجیر و رشته ای در دست داشت، نزد حضرت یحیی بن زکریا علیه السلام ظاهر شد. حضرت پرسید: این رشته ها چیست که در دست توست؟ گفت: این رشته ها، انواع علائق، امیال و شهوت هایی است که من در فرزندان آدم یافته ام. حضرت یحیی علیه السلام فرمود: آیا برای من نیز از این رشته ها چیزی هست. گفت: آری، هنگامی که از خوردن غذا سیر می شوی، سنگین می شوی. به همین سبب، نسبت به نماز، ذکر و مناجات خدا بی رغبت می شوی. حضرت یحیی علیه السلام با شنیدن این سخن فرمود: **لِلَّهِ عَلَيَّ أَنْ لَا أُمَلَّا بَطْنِي مِنْ طَعَامٍ أَيْدَاً؛** به خدا سوگند! که از این پس، هرگز شکم خود را از غذا پر نخواهم کرد» (۱).

همچنین سفارش حضرت مسیح علیه السلام به قوم بنی اسرائیل را نباید فراموش کنیم که فرمود:

**يَا بَنِي إِسْرَائِيلَ لَا تَكْثُرُوا الْأَكْلَ، فَإِنَّهُ مِمَّنْ أَكْثَرَ الْأَكْلَ أَكْثَرَ النَّوْمِ، وَمَنْ أَكْثَرَ النَّوْمَ أَقَلَّ الصَّلَاةَ، وَمَنْ أَقَلَّ الصَّلَاةَ كُتِبَ مِنَ الْغَافِلِينَ.** (۲)

ای بنی اسرائیل! پرخوری نکنید؛ زیرا هر که زیاد بخورد، زیاد می خوابد و هر که زیاد بخوابد، کمتر نماز می خواند و هر که کمتر نماز بخواند، در شمار بی خبران است.

ص: ۳۱

---

۱- ترجمه میزان الحکمه، ج ۱، ص ۱۵۹.

۲- همان.

دوری از شکم بارگی و پرخوری از پیش شرط های اصلی برای رسیدن به حکمت و کمال روحی و اخلاقی است و بنا به فرموده معصومین علیهم السلام، این دو هرگز همراه هم نخواهند بود. رسول خدا صلی الله علیه و آله می فرماید:

الْقَلْبُ يَتَحَمَّلُ الْحِكْمَةَ عِنْدَ خُلُوقِ الْبَطْنِ، وَ يَمُحُّ الْحِكْمَةَ عِنْدَ امْتِلَاءِ الْبَطْنِ. (۱)

دل هنگام خالی بودن شکم، حکمت را می گیرد و هنگام پر بودن، آن را به دور می افکند.

امام علی علیه السلام نیز می فرماید: «الْتُّخْمَةُ تُفْسِدُ الْحِكْمَةَ؛ پرخوری، حکمت و فرزانی را تباه می سازد». (۲)

### ششم - دوری از خداوند

از پی آمدهای پرخوری، کاهش توجه معنوی و قلبی انسان به پروردگار و تقویت نیروی شهوانی و حیوانی است. بنا به فرموده معصومین علیهم السلام، این حالت، انسان را نزد خدا منفور و از لطف خداوند محروم می سازد. امام باقر علیه السلام در این زمینه می فرماید: «مَا مِنْ شَيْءٍ أَبْغَضُ إِلَى اللَّهِ مِنْ بَطْنٍ مَمْلُوءٍ؛ نزد خداوند، چیزی منفورتر از معده پر نیست». (۳) ایشان در جایی دیگر می فرماید: «أَبْعِدُ الْخَلْقِ مِنَ اللَّهِ إِذَا مِأِ امْتَلَأَ بَطْنُهُ؛ هر کس هنگامی که شکمش انباشته شد، دورترین فرد از خداست». (۴)

حتی ممکن است انسان در این هنگام از خشم و غضب خدا هم در

ص: ۳۲

۱- همان، ص ۱۵۸.

۲- ترجمه و شرح غرر الحکم و درر الکلم موضوعی، ج ۱، ص ۱۶۳.

۳- ترجمه میزان الحکمه، ج ۱، ص ۱۵۸.

۴- همان.

امان نباشد، چنان که امام علی علیه السلامی فرماید: «أَمَقَّتْ الْعِبَادِ إِلَى اللَّهِ سُبْحَانَهُ مَنْ كَانَ هِمَّتُهُ بَطْنَهُ وَفَرْجُهُ؛ مَبْغُوضٌ تَرِينٌ بِنْدِ الْكَانِ فِي رِيشِ الْكَانِ» کسی است که اندوهش، شکم و دامنش است». (۱)

## سه \_ آثار اقتصادی و اجتماعی پر خوری

### اول \_ تحمیل هزینه های سنگین بر زندگی

از آثار اقتصادی و اجتماعی افراط در مصرف خوراکی ها و آشامیدنی ها، تحمیل هزینه های سنگین بر زندگی خود و خانواده است. امام علی علیه السلام در این باره می فرماید: «مَنْ كَثُرَ أَكْلُهُ قَلَّتْ صِحَّتُهُ وَ تَقَلَّتْ عَلَى نَفْسِهِ مَوْتُهُ؛ کسی که خوراکش زیاد باشد، تندرستی او اندک و هزینه زندگی برای او سنگین خواهد بود». (۲)

این واقعیتی است که امروزه در جامعه دیده می شود. چون افراد پر خور هم از نظر تهیه مواد غذایی که به مصرف آن عادت کرده اند و از خوردن آن لذت می برند و هم از نظر عوارضی که از پر خوری حاصل می شود، به اجبار، پول زیادی مصرف می کنند یا مجبور می شوند به پزشکان و مربیان ورزش مراجعه کنند. برای مثال، «به ازای هر بار مراجعه به متخصصان لاغری، به طور متوسط در برابر هر کیلو اضافه وزن، باید هزار تومان پردازند. بنابراین، اگر کسی ۲۰ کیلو اضافه وزن داشته باشد، باید ۲۰ هزار تومان پردازد». (۳) حتی زمانی هم که رژیم غذایی می گیرند تا لاغر شوند و کمتر از مقدار معمول غذا می خورند، مجبورند بر اساس برنامه حساب شده

ص: ۳۳

---

۱- ترجمه و شرح غررالحکم و درر الکلم موضوعی، ج ۱، ص ۱۶۳.

۲- همان، ص ۸۶.

۳- روزنامه همشهری، ش ۳۷۳۴، ۷/۴/۱۳۸۴.

و منظم و قواعد مدوّن رژیم تجویز شده، غذا میل کنند. در نتیجه، خریدهای تازه ای که گاه پرهزینه هم هستند، به سبب غذایی خانواده اضافه می شود. در برخی موارد، متخصصان به افراد پرخور و چاق، جراحی را پیشنهاد می کنند که هزینه آن نیز بسیار سنگین است.

## دوم \_ بازدارندگی از کار و تلاش

جوهره زندگی انسان، کار و فعالیت است، ولی تن پروری و پرخوری می تواند روحیه تنبلی و کسالت را در انسان، تقویت و آن را جای گزین فعالیت های روزانه زندگی کند.

رسول خدا صلی الله علیه و آله می فرماید: «أَخْشَى مَا خَشِيَتْ عَلَى أُمَّتِي كِبْرُ الْبَطْنِ وَ مُدَاوَمَةُ النَّوْمِ وَ الْكَسَلِ وَ ضَعْفُ الْيَقِينِ؛ بر امت خویش، بیشتر از هر چیز، از شکم پرستی، پرخوابی و بی کاری و بی ایمانی بیمناکم».<sup>(۱)</sup>

در این حدیث ارزشمند، خصلت تن پروری در کنار ویژگی های تن آسایی و تنبلی و بی کاری قرار گرفته است که به بی ایمانی و دوری از رحمت خدا می انجامد. بی گمان، کسانی که لذت غذاهای گوناگون و رنگارنگ را چشیده و بدن خود را پر از چربی کرده اند، با کمترین حرکت به نفس نفس می افتند و عرق از سر و رویشان جاری می شود. باید گفت فیزیکی بدن شان این اجازه را به آنها نمی دهد که تحرک داشته باشند. به جز آن هم، انجام دادن آن با سختی همراه خواهد بود.

## سوم \_ بی ارزش کردن انسان در جامعه

در یک جامعه انسانی، افرادی که ارزش حیوانی خوردن و آشامیدن را

ص: ۳۴

---

۱- ترجمه نهج الفصاحه موضوعی، ص ۵۳۷.

جای گزین ارزش های واقعی انسانی کرده اند، نمی توانند در جامعه جایگاه ویژه ای داشته باشند. افراد پرخور به سبب آنکه همواره به خوردن و آشامیدن فکر می کنند، نمی توانند در جامعه ارزشمند باشند. آنان خوردن را برای خود لذت می پندارند و از هر فرصتی برای پر کردن شکم بهره می گیرند. گیلورد هاوزر می نویسد:

اینها وقتی دوستان خود را دعوت و میزهای پذیرایی را از شیرینی و غذاهای نشاسته ای پر می کنند، تازه به فکر شام شب یا نهار مفصل روز تعطیل یا مهمانی فلان دوست و رفیق خود هستند و دقیقه شماری می کنند تا زودتر آن ساعت فرا رسد تا بتوانند شکم خود را پر و نفس سرکش خود را راضی کنند.<sup>(۱)</sup>

ص: ۳۵

---

۱- گیلورد هاوزر، گذرنامه برای یک زندگانی نوین، برگردان: احمد نراقی، تهران، کتاب خانه ایران، ۱۳۵۵، ص ۱۲۷.

### اشاره

در اسلام، غذا خوردن نیز تابع قواعد ویژه ای به نام آداب غذاست که در این فصل با عنوان هایی مانند واجبات، مستحبات و مکروهات غذا به آن پرداخته می شود.

### ۱. واجبات غذا خوردن

#### اشاره

منظور از واجبات غذا، مواردی است که باید در تهیه و مصرف غذا رعایت شود. پاک و حلال بودن غذا از جمله این موارد است که ترک آن با گناه همراه خواهد بود.

#### الف) مصرف غذاهای پاک

مقصود از غذای پاک، غذایی است که از مواد پاک و به دور از هر گونه آلودگی تهیه شده باشد، به گونه ای که سلامتی انسان را تأمین کند. امروزه از غذای پاک به غذای بهداشتی یا غذای سالم تعبیر می شود. خداوند در آیه های گوناگونی به مؤمنان سفارش می کند که از غذاهای پاک استفاده کنند. برای نمونه می فرماید: «كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَ لَا تَطْغَوْا فِيهِ؛ از خوراکی های پاکیزه که روزی شما کردیم، بخورید، (ولی) در آن زیاده روی نکنید.» (طه: ۸۱) همچنین می فرماید: «يَا أَيُّهَا الرُّسُلُ كُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَ اعْمَلُوا صَالِحًا إِنِّي بِمَا تَعْمَلُونَ عَلِيمٌ؛ ای پیامبران! از چیزهای پاکیزه بخورید و کار شایسته کنید؛ که من به آنچه انجام می دهید، دانایم.» (مؤمنون: ۵۱)

طیب (پاک) نقطه مقابل خبیث است؛ یعنی کالای مصرفی باید از اشیای نجس یا متنجس، پاک باشد. (۱) در آیه اخیر، پس از «طیب»، واژه «عمل صالح» آمده است و این حقیقت را بازگو می کند که بین غذای پاکیزه و به دور از نجاست و کارهای پسندیده، ارتباطی مستقیم وجود دارد. به همین ترتیب، مصرف غذاهای ناپاک و نجس می تواند زمینه پیدایش افکار پلید و کارهای ناشایست را فراهم آورد.

### ب) مصرف غذاهای حلال و پرهیز از غذاهای حرام

از دیگر شرط های واجب غذا خوردن در اسلام، مصرف غذاهای حلال و پرهیز از خوردن حرام است. کلام وحی در این باره می فرماید: «يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ؛ ای مردم! از آنچه در زمین، حلال و پاکیزه است، بخورید و از گام های شیطانی پیروی نکنید». (بقره: ۱۶۸)

دایره حلال بودن در اسلام گسترده است و بر اساس قاعده حلیت عامه، انواع تصرف در همه چیز را حلال و مباح دانسته اند، مگر در مواردی که برای حرام بودن دلیلی داشته باشیم. در قرآن آمده است: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَحْرُمُوا طَيِّبَاتٍ مَا أَحَلَّ اللَّهُ لَكُمْ؛ ای کسانی که ایمان آورده اید، چیزهای پاکیزه را که خدا برای [استفاده] شما حلال کرده است، حرام نشمارید...». (مائده: ۸۷)

در اسلام، حلال نقطه مقابل حرام است که از آن دو معنا برداشت می شود. معنای اول آن است که مواد غذایی از خبیث و محرّمات نباشد. از

ص: ۳۷

مصدق های برجسته آن می توان شراب را نام برد که اسلام مصرف آن را به شدت نهی کرده است. قرآن کریم نیز آن را عمل شیطانی می داند:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رِجْسٌ مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ. (مائده: ۹۰)

ای کسانی که ایمان آورده اید، شراب و قمار و بت ها و تیرهای قرعه، پلیدند (و) از عمل شیطانند. پس از آن دوری گزینید. باشد که رستگار شوید.

امام صادق علیه السلام درباره علت ممنوع بودن شراب می فرماید:

حَرَّمَ اللَّهُ الْخَمْرَ لِفِعْلِهَا وَفَسَادِهَا، لِأَنَّ مِيدَ مِنَ الْخَمْرِ تُورِثُهُ الْإِرْتِعَاشَ وَتَذْهَبُ بِنُورِهِ وَتُهَيِّدُ مَرْوَتَهُ وَتَحْمِلُهُ عَلَى أَنْ يَجْتَرِيَ عَلَى ارْتِكَابِ الْمَحَارِمِ وَسَفْكِ الدَّمَاءِ وَرُكُوبِ الزُّنَا. (۱)

خدا شراب را به علت تأثیر بد و فسادی که به وجود می آورد، حرام کرد؛ زیرا می گسار دچار رعشه (اندام) می شود؛ نور دلش از میان می رود؛ مردانگی و مروّت را از دست می دهد. در ارتکاب کارهای حرام و خون ریزی و زنا، گستاخ و بی پروا می شود.

در معنای دوم، مقصود از حلال بودن غذا این است که برای به دست آوردن آن، حق کسی از نظر حقیقی و حقوقی ضایع نشده باشد. حکایت زیر، این موضوع را روشن تر بیان می کند: «فضل بن ربیع گوید: روزی شریک بن عبدالله نخعی بر مهدی عباسی وارد شد. مهدی گفت: باید یکی از سه کار را بپذیری: یا نصب قضاوت را قبول کنی یا اولاد مرا تعلیم دهی یا از غذای ما بخوری. شریک، خوردن را آسان یافت و آن را برگزید. به دستور مهدی

ص: ۳۸



عباسی، غذای متنوعی تهیه شد. وقتی غذا حاضر شد، شریک را آوردند و او به مقدار کافی از آن غذاها خورد. متصدی آشپزخانه به خلیفه گفت: ای امیر! این شیخ بعد از این غذا خوردن هرگز رستگار نخواهد شد. پس از طعام، شریک هم نشینی با بنی عباس را اختیار کرد و قضاوت و تعلیم اولاد ایشان را هم پذیرفت. روزی بابت حقوق شریک، حواله ای به صرافی نوشتند. شریک به صرافی رفت. پول نقد خواست. صراف گفت: کتان و لباس قیمتی نفروخته ای که این اندازه سخت می گیری؟ گفت: به خدا قسم، از کتان با ارزش تر، یعنی دینم را فروخته ام» (۱).

امام علی علیه السلام در این باره چه زیبا فرموده است: «كَمْ مِنْ أَكْلِهِ مَنَعَتْ أَكْلَاتٍ؛ بسا لقمه ای [گلوگیر]، تو را از لقمه های فراوانی محروم کند» (۲).

چون ز لقمه تو حسد بینی و دام

جهل و غفلت زاید آن را دان حرام

هیچ گندم کاری و جو بر دهد

دیده ای اسبی که کزه خر دهد (۳)

به همین دلیل، اسلام به همان اندازه که انسان را به مصرف غذاهای پاک و حلال تشویق می کند، پیش از آن او را از مصرف غذاهای حرام باز می دارد. امام رضا علیه السلام درباره حلال و حرام بودن غذاها می فرماید:

إِنَّ اللَّهَ تَبَارَكَ وَتَعَالَى، لَمْ يُبَيِّحْ أَكْلًا وَلَا شُرْبًا إِلَّا فِيهِ الْمُنْفَعَةُ وَالصَّلَاحُ، وَ

ص: ۳۹

---

۱- علی اکبر صداقت، یک صد موضوع، پانصد داستان، قم، تهذیب، ۱۳۸۰، ص ۳۸۲، به نقل از: مروج الذهب، ج ۳، ص ۳۱۰.

۲- ترجمه نهج البلاغه، حکمت ۱۷۱، ص ۶۶۱.

۳- جلال الدین محمد مولوی، مثنوی معنوی، تهران، انتشارات سیروس، چ ۱، ۱۳۷۸، ص ۷۹.

لَمْ يُحَرِّمِ إِلَّا مَا فِيهِ الضَّرَرُ وَ التَّلَفُ وَ الْفَسَادُ. فَكُلَّ نَافِعٍ مُّقْوٍ لِلْجِسْمِ فِيهِ قُوَّةٌ لِلْبَدَنِ فَهُوَ حَالِلٌ. (۱)

خدای متعال هیچ خوردن و نوشیدنی را جایز نکرده مگر آنچه در آن سود و صلاحی است و [هیچ چیز را] ممنوع نکرده مگر آنچه در آن زیان، نابودی و تباهی بوده است. پس هر چه سودمند و توان بخش جسم باشد و به بدن نیرو دهد، حلال است.

## ۲. مستحبات غذا خوردن

### اشاره

منظور از مستحبات غذا، کردار نیک و پسندیده ای است که انسان می تواند با انجام دادن آنها هنگام غذا خوردن، افزون بر کمک به سلامتی خود، از لطف و ثواب الهی نیز بهره مند شود، ولی ترک آنها هیچ گناهی برای انسان در پی نخواهد داشت.

### الف) شست و شوی دست ها پیش و پس از غذا

بهتر است انسان پیش و پس از غذا، دست هایش را شست و شو دهد. رسول خدا صلی الله علیه و آله در این باره می فرماید:

مَنْ غَسَلَ يَدَهُ قَبْلَ الطَّعَامِ وَ بَعْدَهُ عَاشَ فِي سَعَةٍ وَ عُوْفَى مِنْ بُلُوَى فِي جَسَدِهِ. (۲)

هر کس دست خود را پیش و پس از غذا خوردن بشوید، دوران زندگی را با رفاه و وسعت خواهد گذارنید و از بیماری های جسمی هم محفوظ خواهد ماند.

ص: ۴۰

۱- الحیاه، ج ۶، ص ۱۲۶.

۲- محمد علی بن الحسین ابو جعفر صدوق، ترجمه من لایحضره الفقیه، تهران، نشر صدوق، ۱۳۶۸، ج ۳، ص ۳۵۸، ح ۴۲۶۵.

در این حدیث، فلسفه شست و شو دادن دست ها، حفظ سلامتی جسمی و روحی و گسترش رزق و روزی بیان شده است. دست ها تنها اعضای بدن هستند که از یک سو، امکان تماس بدن را با اشیایی که گاه آلوده هستند، برقرار می کنند و از سوی دیگر، با همان دست ها، امکان برآورده شدن نیازهای بدن مانند: خوردن غذا، مالیدن چشم، خاراندن بدن و... فراهم می شود.

حتی پس از غذا، دست ها در تماس با مواد غذایی آلوده می شوند. در نتیجه، ممکن است این آلودگی ها از راه دست ها به بدن منتقل شوند و زمینه پیدایش انواع بیماری های خطرناک را فراهم آورند. با شستن دست ها می توان از پدید آمدن بیماری های گوناگون، پیش گیری و در هزینه های اقتصادی صرفه جویی کرد. حتی بهتر است پیش از غذا، پس از شستن دست ها، دست ها با هیچ چیز دیگری در تماس نباشند، چنان که پیشوایان معصوم علیهم السلام چنین می کردند. مزارم گوید: «امام موسی بن جعفر علیه السلام را دیدم که برای غذا خوردن، دست ها را می شست و با حوله خشک نمی کرد، ولی پس از غذا از حوله استفاده می کرد».(۱)

### **(ب) آغاز غذا با بسم الله و پایان غذا با الحمد لله**

مستحب است انسان، غذا را با نام پروردگار، آغاز و در پایان غذا نیز از صاحب نعمت سپاس گذاری کند. رسول خدا صلی الله علیه و آله می فرماید:

هر گاه سفره ای را بگسترانند، چهار فرشته اطراف آن گرد آیند. پس اگر بنده «بسم الله» گوید، فرشتگان به شیطان می گویند: خوار شو ای تبه کار!

ص: ۴۱

هیچ تسلطی بر اینان نخواهی داشت. چون از غذا خوردن فارغ شود، بگویند: «الحمد لله». فرشتگان می گویند: اینان مردمی هستند که خداوند به آنان نعمت داده است و شکر پروردگار را به جای آورده اند. اگر «بسم الله» نگویند، فرشتگان شیطان را بخوانند و بگویند: پیش آی نافرمان و با اینان هم خوراک شو و چون سفره برداشته شود و خدا را حمد نکند، فرشتگان گویند: اینان کسانی هستند که خداوند به ایشان نعمت بخشید و آنها از یاد خدا غافل شدند. (۱)

بهتر است بدانیم ذکر «بِسْمِ اللَّهِ» در آغاز غذا و ذکر «الْحَمْدُ لِلَّهِ» در پایان غذا می تواند در پیش گیری از بیماری ها نیز مؤثر باشد. امام صادق علیه السلام در این باره می فرماید:

ما أَتَخَمْتُ قَطُّ ذَلِكَ إِنِّي لَمْ أَبْدَأْ بِطَعَامٍ إِلَّا قُلْتُ بِسْمِ اللَّهِ وَ لَمْ أَفْرَغْ مِنْ طَعَامٍ إِلَّا قُلْتُ الْحَمْدُ لِلَّهِ. (۲)

هیچ گاه به سوء هاضمه دچار نشده ام به سبب آنکه غذا خوردن را شروع نکرده ام مگر اینکه بسم الله گفته ام و از خوردن فارغ نگشته ام جز اینکه الحمد لله گفته ام.

بنابراین، چه بهتر است همواره غذا را با نام خدا آغاز کنیم و با سپاس از او به پایان بریم. حتی روایت شده است چنانچه کسی فراموش می کند در هر نوعی از طعام «بسم الله» بگوید، چنین بخواند: «بسم الله على أوله و آخره». (۳)

ص: ۴۲

---

۱- ترجمه من لا يحضره الفقيه، ج ۴، صص ۴۸۶ و ۴۸۷، ح ۴۲۵۰.

۲- همان، ص ۴۸۸، ح ۴۲۵۵.

۳- همان، ص ۴۸۷.

استفاده از نمک در آغاز و پایان غذا، فایده های فراوانی دارد. رسول خدا صلی الله علیه و آله در سفارش به امام علی علیه السلامی فرماید:

إِفْتِخْ بِالْمِلْحِ وَ اخْتِمْ بِهِ فَإِنَّهُ مَنِ افْتَتَحَ بِالْمِلْحِ وَ خَتَمَ بِهِ عُوفِيَ مِنَ اثْنَيْنِ وَ سَبْعِينَ نَوْعًا مِنْ أَنْوَاعِ الْبَلَاءِ. (۱)

در آغاز و پایان غذا نمک بخور که هر کس غذا را با نمک آغاز کند و پایان دهد، از هفتاد و دو نوع بلا از انواع بلاها عافیت پیدا می کند.

دکتر پاک نژاد درباره فایده های نمک و اثر آن در بدن می نویسد:

سدیم و کلر، دو عنصر موجود در نمک برای توازن و تعادل و دخل و خرج آب بدن لازمند و نمی گذارند آب زیادی از بدن تبخیر شود. ثابت شده است کسی که کار بدنی زیادی دارد، به نمک احتیاج بیشتری نشان می دهد. همچنین ثابت گردیده است که اگر به غذای کارگر کلروسدیم [نمک] یا پتاسیم اضافه [کنیم]، نیروبخش تر [است] و محصول کارش زیادتر می گردد. به علاوه، فقدان سدیم در روده سبب می شود کلر و [دیگر] یون های منفی از روده های بزرگ، خارج و به داخل مایعات بین سلولی رانده شود. بدین وسیله مقدار کمی کلر و سدیم از مدفوع، خارج و در نتیجه، سدیم و کلر آب داغ مدفوع کم می شود... قبل از غذا، وجود نمک در دهان به علت حفاظت قلیایی برای مواد نشاسته ای قندی سودمند بوده و خود عامل تحریکی برای ترشح نیز به حساب می آید و [بعد از غذا] انگشتی نمک وقتی به معده سرازیر می شود که شیر معده در برابر ورود مواد نشاسته ای خنثی است، نمک رُل تقویت کننده ای خواهد داشت. به همین لحاظ در اسلام، خوردن نمک در پایان به اهمیت خوردن در آغاز

ص: ۴۳

---

۱- شیخ عباس قمی، سفینه البحار، بیروت، دارالاسوه، ۱۴۱۴، ج ۲، ص ۵۴۵، نظیر این حدیث در کافی، ج ۶، صص ۳۲۵ و ۳۲۶ با اندکی تفاوت موجود است.

اگرچه خوردن نمک پیش و پس از غذا از جمله دستوره‌های جالب دینی است و فایده‌های فراوانی در دفع بیماری‌ها دارد، ولی از نظر کمیّت مصرف، باید به حداقل بسنده کرد تا خود سبب بیماری دیگری نشود.

#### (د) جویدن کامل لقمه و طول دادن غذا خوردن

از مستحبات دیگر، جویدن غذا به طور کامل است. امام علی علیه السلام در این باره می‌فرماید: «مَنْ أَكَلَ الطَّعَامَ عَلَى النَّقَاءِ وَ أَجَادَ الطَّعَامَ تَمْضُغًا... لَمْ يَمْرُضْ إِلَّا مَرَضُ الْمَوْتِ؛ کسی که در خوردن غذا، پاکیزگی را مراعات می‌کند و غذا را به خوبی بجود، تا هنگام مرگ مریض نمی‌شود». (۲)

انسان باید عادت کند که غذای خود را به طور کامل بجود، سپس آن را ببلعد؛ زیرا در غیر این صورت، با مشکلات فراوانی روبه‌رو خواهد بود. دکتر پاک نژاد در این باره می‌نویسد:

کسانی که عمل جویدن را خوب انجام نمی‌دهند، با آنکه به مقدار متعادل غذا خورده‌اند، همیشه در حال گرسنگی به سر می‌برند، حال آنکه با کمتر از این مقدار می‌توان با خوب جویدن غذا، انرژی کافی و لازم را به دست آورد... بزرگ‌ترین زیان کم جویدن این است که در هضم مواد نشاسته‌ای اختلال پیدا می‌شود، سبب پرخوری می‌گردد و موجب احساس ناراحتی خواهد شد و قسمتی از غذا جذب نشده، دفع می‌گردد؛ یعنی با آنکه غذا خورده‌ایم، گرسنه مانده‌ایم. همچنین عمل تبخیر در روده‌ها به خوبی انجام [نمی‌گیرد و] مسمومیت تدریجی به وجود خواهد آورد. از این رو، خوب

ص: ۴۴

۱- اولین دانشگاه، آخرین پیامبر، ج ۳، صص ۱۴۳ و ۱۴۴ - ۱۳۶.

۲- رضی الدین حسن بن الفضل طبرسی، مکارم الاخلاق، قم، منشورات شریف رضی، ۱۳۶۸، چاپ ۶، ص ۷۶.

جویدن علاوه بر آنکه جنبه اقتصادی دارد، جنبه اجتماعی آن را نیز نباید فراموش کرد.<sup>(۱)</sup>

افزون بر موارد یاد شده، خوب جویدن غذا می تواند بر روحیه انسان بسیار اثرگذار باشد. پروفیسور شیتندن در این مورد آزمایش جالبی انجام داده است. او یک عده شاگرد، استاد و سرباز برگزید و بین آنها غذاهای مشابه، تقسیم و آنها را دو گروه کرد. به گروه اول گفت سهمشان را به حالت معمولی یا تندتر بخورند و به گروه دوم سفارش کرد از ثلث غذایشان بردارند و بسیار خوب جویده فرو ببرند؛ یعنی یک عده غذا را نجویده خوردند و گروه دوم، ثلث همان غذا را با کیفیت و بسیار جویده خوردند. پس از یک ماه مشاهده کرد که دسته دوم، یعنی آنها که کمتر خورده و بهتر جویده بودند، فوق العاده قوی و شاداب ترند.<sup>(۲)</sup>

بنابراین، بهتر است حتی کسانی که به سبب داشتن دندان های ناسالم یا نداشتن دندان، نمی توانند غذا را به خوبی و کامل بجوند، برای پیش گیری از عوارض خوب نجویدن غذا، از مواد غذایی مایع و از مواد جامد مانند سبزی و میوه به شکل پوره، استفاده و زمان بیشتری برای خوردن غذا صرف کنند.

از معصوم علیه السلام چنین روایت شده است: «أَطِيلُوا الْجُلُوسَ عَلَى الْمَوَائِدِ، فَإِنَّهَا أَوْقَاتٌ لَا تُحَسَبُ مِنْ أَعْمَارِكُمْ؛ طول بدهید نشستن بر سفره را؛ زیرا این ساعتی است که از

ص: ۴۵

---

۱- اولین دانشگاه، آخرین پیامبر، ج ۳، ص ۲۷۲.

۲- همان، ص ۲۶۱ باگزینش.

عمر شما به حساب نمی آید.»<sup>(۱)</sup> باید گفت «این سخن کوتاه، با یک محاسبه دقیق، مطالب ارزنده و بهداشتی فراوانی را دربردارد. دلیل آن نیز این است که اگر در غذا خوردن عجله نکنیم و خوب غذا را بجویم، فشار زیاد به معده و دیگر دستگاه های گوارشی وارد نمی شود. در نتیجه، هاضمه، سالم و قوی می ماند. هاضمه سالم عامل عمر طولانی همراه با نشاط بیشتر و نیروی کامل تر است. بر همین اساس، اگر یک کارگر به جای ۵ دقیقه، ۲۰ دقیقه از وقت خود را صرف خوردن غذا بکند، پانزده دقیقه وقت اضافی مصرف کرده است، ولی در مقابل این پانزده دقیقه، به اندازه ۴۵ دقیقه بر عمرش افزوده می شود؛ زیرا دستگاه گوارش او صدمه ندیده و به آسانی به کار خود ادامه داده است. اگر برای ۱۵ دقیقه در هر وعده غذا خوردن، ۴۵ دقیقه عمر کنیم، به این نتیجه می رسیم که هر مقداری از زمان به غذا خوردن بپردازیم، جزو عمر به حساب نیامده است.»<sup>(۲)</sup>

### هـ) پرهیز از سخن گزاف هنگام غذا خوردن

پرهیز از گفت و گوهای اضافی از آداب مستحب غذا خوردن است که بهتر است هنگام غذا خوردن رعایت شود. امام علی علیه السلام در این باره می فرماید: «أَكْثَرُوا ذِكْرَ اللَّهِ عَلَى الطَّعَامِ وَلَا تَلْعَطُوا فِيهِ؛ هنگام خوردن غذا، خدا را یاد کنید و حرف بسیار مگویید.»<sup>(۳)</sup>

ص: ۴۶

---

۱- ترجمه میزان الحکمه، ج ۱، ص ۱۶۲.

۲- احمد امین شیرازی، اسلام؛ پزشک بی دارو، بی جا، دفتر انتشارات اسلامی، ۱۳۷۳، چ ۷، ص ۶۳.

۳- بحارالانوار، ج ۶۳، ص ۳۷۴.



یکی از زیباترین سفارش های مستحبی برای غذا خوردن در اسلام، غذا خوردن از ظرف مقابل خود است. رسول خدا صلی الله علیه و آله در این باره می فرماید: «إِذَا أَكَلَ أَحَدُكُمْ فَلْيَأْكُلْ مِمَّا لَيْسَ بِهِ؛ هر کس از شما غذا می خورد، باید از طرفی که مقابل اوست، بخورد».(۱)

امام صادق علیه السلام در پاسخ پرسشی درباره اندازه خوراک می فرماید: «يَأْكُلُ الْإِنْسَانُ مِمَّا بَيْنَ يَدَيْهِ وَلَا يَتَنَاوَلُ مِنْ قُدَّامِ الْآخِرِ شَيْئًا؛ آدمی از جلو خود بخورد و از جلو دیگری برنگیرد».(۲)

همین طور بهتر است هنگام صرف غذا، انسان به غذای خود بنگرد. نگاه کردن به غذای دیگران، از عادت های ناپسندی است که سبب ناراحتی افراد هنگام غذا خوردن می شود. به همین سبب، دین مبین اسلام سفارش می کند اگر انسان با فرد یا افرادی هم سفره است به ویژه در مهمانی ها، بهتر است از مقابل خود غذا بخورد و به غذای دیگران نگاه نکند.

عبدالرحمان جامی در این باره حکایت زیبایی دارد که شنیدنی است: «خلیفه ای با مرد عربی مشغول تناول غذا بود که ناگهان در اثنای غذا، خلیفه متوجه مویی در لقمه مرد عرب می شود و به مرد عرب می گوید که آن مو را از لقمه خود دور کند. مرد عرب از این گفتار خلیفه ناراحت می شود و می گوید: بر سر سفره کسی که چندان در لقمه خورنده نگرد که مویی را ببیند، نتوان غذا خورد. از این رو، دست از غذا می کشد و سوگند

ص: ۴۷

---

۱- همان، ص ۴۱۸.

۲- آسمان و جهان، ص ۱۹۷.

می خورد که دیگر بر سر سفره وی غذا نخورد».

چون میزبان نهد خوان مکرمت آن به

که از ملاحظه میهمان کنار کند

نه آنکه بر سر خوان، لقمه لقمه او را

به زیر چشم بیند، به دل شمار کند(۱)

### ز) غذا خوردن با دست

بنابر سفارش اسلام، بهتر است انسان غذای خود را با دستان خود به ویژه دست راست میل کند. در این باره از رسول خدا صلی الله علیه و آله آمده است که در مجلسی، قاشقی برای آن حضرت آوردند. ایشان فرمود: «لَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَ جَعَلْنَا لَهُمْ أَصَابِعَ؛ آدمی را گرامی داشتیم به اینکه انگشتان را به او عطا کردیم.»(۲) پس قاشق ها را بردند و ایشان با انگشتان خود غذا خورد. حسن بن ابی عرنده نیز نقل می کند: «در مینا ابوالحسن را دیدم... که غلامی سینی رطبی برایش آورد. با دست چپ آن را برداشت، تکیه زد و با دست راستش خورد.»(۳)

باید گفت فلسفه استفاده از دست راست این است که اسلام دوست ندارد انسان با دستی که به طهارت می پردازد، با آن نیز غذا بخورد و این از ظرافت های آداب غذا خوردن در اسلام است. دکتر پاک نژاد درباره فلسفه خوردن غذا با دست می گوید:

اگر اسلام با شایستگی به غذا خوردن با دست فرمان داده، بدین سبب

ص: ۴۸

---

۱- عبد الرحمان جامی، بهارستان، تصحیح: اسماعیل حاکمی، تهران، اطلاعات، ۱۳۷۴، ص ۸۱.

۲- بحار الانوار، ج ۵۷، ص ۲۷۱.

۳- آسمان و جهان، ص ۱۷۴.

نیست که اسلام ظرافت های غذاخوری را فراموش کرده است، بلکه پیش از آن دستورهایی دارد که نزاکت و زیبایی در آن به تمام و کمال است؛ یعنی اگر اسلام فرموده است که با دست غذا بخورید، این را هم خواسته است که با دستانی کاملاً پاکیزه غذا بخورید و اگر هیچ گونه توجهی به قاشق ها و ملاعن فراوان آن روز نکرده، بدان سبب است که پوست، قدرت جذب کنندگی دارد و از غذا تغذیه می کند و تماس دست با غذا، سبب تغییراتی در غذا، در دست و در بدن می شود.<sup>(۱)</sup>

ایشان برای اثبات ادعاهای خود، خاطره زیبایی تعریف می کند و می گوید: «به خانمی که اصرار داشت با قاشق و چنگال غذا بخورد و غذا خوردن با دست را بد می دانست، توانستم بفهمانم [که بهتر است با دست غذا خورد]. روزی یکی از مجلات مربوط به بانوان را آورد و عکس زنی را نشان داد که قطعه هایی از هویج و خیار سبز بر روی پیشانی و گونه ها و کنار چشمش چسبانده بود و زیر آن نوشته بود: بدین وسیله پوست تغذیه می کند و مواد لازم را به طور مستقیم دریافت می دارد و چروک ها را برطرف و صاف می سازد. بی شک، چنین است. اگر کسی باور نکرده است که از راه پوست دست، غذا جذب می شود، به کسی که به غذایی حساسیت دارد، بگویید دستش را در آن بگذارد».<sup>(۲)</sup>

بی گمان، در آینده، علم درباره حکمت این سفارش دینی به کشف های جدیدی خواهد رسید، هر چند که هم اکنون نیز خبرهایی از خواص اسرارآمیز دست ها وجود دارد، چنان که دکتر کاستردویل می گوید: «دست اگر

ص: ۴۹

---

۱- اولین دانشگاه، آخرین پیامبر، ج ۳، صص ۲۰۲ و ۲۰۳ \_ ۲۵۵ با اندکی تغییر.

۲- همان، صص ۲۵۳\_۲۵۵.

به بعضی اشیا نزدیک شود، برخی میکروب ها را می کشد»<sup>(۱)</sup>.

## ح) غذا خوردن با دیگران

مستحب است که انسان غذا را با دیگران بخورد. رسول خدا صلی الله علیه و آله می فرماید:

[با هم غذا بخورید و پراکنده مشوید که] غذای یکی برای دو تن کافی است و غذای دو تن برای سه تن و چهار تن کافی است. با هم غذا بخورید و پراکنده مشوید که برکت قرین جماعت است.<sup>(۲)</sup>

این حدیث بیانگر این نکته مهم است که افراد هنگام غذا خوردن نباید از کمی غذا نگران باشند. بهتر آن است که دوستان و کسانی را که نیازمند غذا هستند، پای سفره خود بنشانند که خداوند بزرگ به آن سفره خیر و برکت می بخشد. معصومین علیهم السلام هنگام غذا خوردن همواره می کوشیدند دیگران را نیز در غذای خود شریک کنند.

عبدالرحمان بن حجاج می گوید: «در خانه امام صادق علیه السلام نشسته بودیم که برای ما مقداری برنج آوردند و ما عذر آوردیم. امام فرمود: هر کس ما را بیشتر دوست دارد، بهتر و بیشتر نزد ما غذا می خورد. جلو رفتیم و بر سر سفره نشسته و غذا خوردیم. امام فرمود: حالا خوب شد. سپس فرمود: روزی مقداری برنج برای پیامبر هدیه آوردند. پیامبر، سلمان، مقداد و ابوذر را صدا زد (تا با رسول خدا صلی الله علیه و آله) غذا بخورند. آنها عذر خواستند. پیامبر

ص: ۵۰

---

۱- همان.

۲- ترجمه نهج الفصاحه، ص ۹۳.

فرمود: هر کس ما را بیشتر دوست دارد، باید نزد ما بیشتر غذا بخورد».<sup>(۱)</sup>

همین طور از یاسر خادم امام رضا نقل است: «امام رضا علیه السلام چون بر سر سفره می نشست، هیچ کوچک و بزرگی نمی گذشت مگر آنکه بر سر سفره می طلبید حتی دربانان و خدمت کاران را».<sup>(۲)</sup>

بہتر است بدانیم امروزه یافته های علمی، غذا خوردن به صورت دسته جمعی را سبب باز شدن اشتها و شادابی روح می دانند.

### **(ط) نیاشامیدن آب هنگام غذا خوردن**

بہتر است انسان هنگام غذا خوردن و پس از آن، به مقدار زیاد آب ننوشد. امام رضا علیه السلام می فرماید: «فَلَا يَشْرَبُ بَيْنَ طَعَامِهِ حَتَّى يَفْرَغَ؛ هنگام غذا خوردن، آب ننوشد تا آنکه از غذا خوردن دست بردارد».<sup>(۳)</sup>

آشامیدن آب پیش و پس از غذا و نیز همراه غذا به مقدار زیاد، سبب زیاد شدن حجم غذا و در نتیجه، رقت شیره معده می شود. معده برای جبران آن، به شدت، ترشح و انرژی بیهوده ای مصرف می کند که این عمل سبب اشباع معده و پدید آمدن عوارضی خواهد شد.

کار برای معده وقتی سخت تر خواهد شد که غذا چرب باشد؛ زیرا چربی، آب را به خودش جذب نمی کند، بلکه آن را دفع می کند. آغشته بودن ماده غذایی به روغن و استفاده از آب به مقدار زیاد سبب رقیق شدن ترشحات هاضمه می شود و کار هضم غذا را به مراتب سخت تر می کند.

ص: ۵۱

---

۱- یک صد موضوع، پانصد داستان، ج ۱، ص ۳۸۱، به نقل: از محجبه البیضاء، ج ۳، ص ۲۲.

۲- بحار الانوار، ج ۶۳، ص ۳۵۰.

۳- سفینه البحار، ج ۲، ص ۴۹۴.

پس «شیره های گوارشی نمی توانند در هضم مواد غذایی اثر کامل داشته باشند و نتیجه آن، اختلال در هضم و جذب مواد غذایی و ایجاد نفخ سنگین در دستگاه گوارش است».<sup>(۱)</sup>

### (ی) خلال کردن و مسواک زدن دندان

مسواک کردن و خلال کردن دندان ها پس از غذا از آداب پسندیده غذا خوردن است که آن را سنت رسول خدا صلی الله علیه و آله دانسته اند. این عمل فایده های مادی و معنوی زیادی دارد. پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله درباره آن می فرماید:

عَلَيْكُمْ بِالسُّوَاكِ فَنِعْمَ الشَّيْءُ السُّوَاكُ يَشُدُّ اللِّثَةَ وَيَذْهَبُ بِالْبَخْرِ وَيُصْلِحُ الْمِعِدَةَ وَيَزِيدُ فِي دَرَجَاتِ الْجَنَّةِ وَيَرْضَى الرَّبُّ وَ يُسَخِّطُ الشَّيْطَانَ.<sup>(۲)</sup>

مسواک کنید که مسواک بسیار خوب است: لثه را محکم کند، بوی دهان را ببرد، معده را به صلاح آورد، بر درجات بهشت بیافزاید، پروردگار را خشنود گرداند و شیطان را به خشم آورد.

همین گونه درباره خلال دندان می فرماید: «تَخَلَّلُوا فَإِنَّهُ نَظَافَةٌ وَ النَّظَافَةُ تَدْعُو إِلَى الْإِيمَانِ وَ الْإِيمَانُ مَعَ صَاحِبِهِ فِي الْجَنَّةِ؛ دَنَدَانِ هَا رَا تَمِيزُ كُنَيْدُ؛ زِيْرَا مَائِه پاكيز گي و ايمان است و ايمان با صاحب خود، در بهشت است».<sup>(۳)</sup>

از این رو، بهتر است مسلمانان پس از غذا خوردن به این آداب پسندیده عادت کنند؛ زیرا پس مانده های غذایی در میان دندان ها و روی شیارهای رویی دندان می تواند سبب جذب میکروب هایی شود که از راه دست ها یا

ص: ۵۲

۱- ابرار اقتصادی، ش ۲۰۴۳، ۲۵/۵/۱۳۸۴، ص ۲۸.

۲- ترجمه نهج الفصاحه موضوعی، ج ۵، ص ۶۰۰.

۳- همان، ص ۵۹۹.

هوا وارد دهان می شوند. بعضی از این میکروب ها موجب پوسیدگی دندان ها، پاره ای دیگر سبب بیماری پیوره (جرم پای لثه) و برخی نیز سبب تورم لثه و تورم مخاط دهان می شوند.

در اسلام، آماده کردن وسیله خلال برای مهمان، از وظایف میزبان دانسته شده است. امام صادق علیه السلامی فرماید: «إِنَّ مِنْ حَقِّ الضَّيْفِ أَنْ يُعَدَّ لَهُ الْخِلَالُ؛ از حقوق مهمان آن است که برای او (پس از غذا خوردن) خلال آماده سازد». (۱)

نکته جالب درباره این آداب اسلامی این است که اسلام به استفاده از مسواک و خلال سفارش کرده است. امروزه این مسئله به خوبی ثابت شده است که مسواک به تنهایی نمی تواند دهان و دندان را در مقابل عفونت ها و تهاجم میکروب ها محفوظ دارد. بنابراین، توصیه می شود از هر دو ابزار بهره گرفته شود.

### ک) استراحت پس از غذا خوردن

روایت شده است که امام رضا علیه السلام پس از خوردن صبحانه، به پشت می خوابید و پای راست را بر چپ می نهاد. (۲)

شهید اول پس از نقل این روایت می فرماید: «یکی دیگر از آداب زیبای اسلام، استراحت پس از خوردن غذا است».

يُسْتَحَبُّ الْإِسْتِلقاءُ بَعْدَ الطَّعامِ عَلَى قَفَاهُ وَوَضْعُ رِجْلِهِ الْيُمْنَى عَلَى الْيُسْرَى. (۳)

خوب است انسان پس از خوردن، به پشت بخوابد و پای راست را روی

ص: ۵۳

---

۱- ترجمه من لا يحضره الفقيه، ج ۴، ص ۴۹۰، ح ۴۲۶۱؛ من لا يحضره الفقيه، ج ۳، ص ۳۵۷، ح ۴۲۶۱.

۲- همان.

۳- بحار الانوار، ج ۶۳، ص ۴۱۹.

این گونه استراحت سبب می شود پهلوئی چپ شل شود و معده در وضع مناسب استراحت قرار گیرد و بهتر بتواند وظیفه هضم غذا را آغاز کند. افزون بر این، قلب در این حالت مجبور نیست با فشار، خون را به طور عمودی به پا تا سر انسان برساند، بلکه در حال درازکش، قلب، خون را به ارتفاع در طول و عرض بدن جریان می دهد. پس افزون بر استراحت قلب، از بازگشت بیشتر خون از مغز به معده در حال ایستاده پیش گیری می کند و در حالت درازکش، مغز کمتر از خون خالی می شود. (۱)

خوابیدن پس از غذا در آداب اسلامی سفارش نشده است، بلکه بهتر است افراد در حالتی ویژه استراحت کنند؛ زیرا خوابیدن، قلب را به سختی می اندازد. جودیت از جورچیل در این باره می گوید:

در وسط روز، پیش از خوردن غذا، خواب به مدت کوتاه (در حدود نیم ساعت) به اعصاب آرامش می بخشد، ولی پس از غذا ممکن است به علت کند شدن معده، هضم غذا مختل شود. اگر احساس می کنید که پس از خوردن غذا به خواب احتیاج دارید، روی یک صندلی، راحت بخوابید؛ زیرا هضم غذا در این وضع بهتر انجام می شود. (۲)

ص: ۵۴

---

۱- اولین دانشگاه، آخرین پیامبر، ج ۳، ص ۲۹۸.

۲- همان، ج ۳، ص ۲۹۰.



منظور از مکروهات آداب غذا، رفتاری است که بهتر است انسان هنگام غذا خوردن انجام ندهد. هر چند انجام دادن آن نیز با گناه و عقاب الهی همراه نخواهد بود.

#### الف) غذا خوردن هنگام سیری

اسلام در موارد گوناگون، انسان را از خوردن هنگام سیری باز داشته است. رسول خدا صلی الله علیه و آله می فرماید: «كُلْ وَ أَنْتَ تَشْتَهِي، وَ أَمْسِكْ وَ أَنْتَ تَشْتَهِي؛ وقتی اشتها داری، غذا بخور و در حالی که هنوز اشتها داری، دست از خوردن بکش» (۱).

امام علی علیه السلام می فرماید:

لا تَزْفَعُ يَدَكَ مِنَ الطَّعَامِ إِلَّا وَ أَنْتَ تَشْتَهِيهِ، فَإِنْ فَعَلْتَ ذَلِكَ فَأَنْتَ تَشْتَمِرُهُ؛ در حالی که میل به غذا داری، از خوردن دست بکش که اگر چنین کنی، غذا را گوارا خواهی یافت» (۲).

امام باقر علیه السلام نیز می فرماید: «مَنْ أَرَادَ أَنْ لَا يُضَيِّرَهُ طَعَامٌ، فَلَا يَأْكُلُ طَعَاماً حَتَّى يَجُوعَ وَ تَنْقَى مَعِدَتُهُ؛ هر کس می خواهد غذا به او زیان نرساند، باید تا گرسنه نشده و معده اش خالی نگشته است، غذا نخورد» (۳).

در دو حدیث اخیر، فلسفه وجودی این دستورهای ارزشمند، بهره گیری از لذت غذا خوردن و پیش گیری از آسیب رسیدن به بدن انسان بیان شده است؛ زیرا اعضای بدن به استراحت نیاز دارند و هر عضوی استراحت نکند، به تدریج فرسوده و ناتوان می شود. به عبارتی، ساختمان عادی آن به

ص: ۵۵

۱- ترجمه میزان الحکمه، ج ۱، ص ۱۶۵.

۲- همان.

۳- وسائل الشیعه، ج ۲۴۸ ص ۴۳۳.

هم می ریزد و تغییر عضو سبب ایجاد بیماری های گوناگون خواهد شد. معده نیز از این قاعده مستثنا نیست. دکتر پاک نژاد در این باره می نویسد:

بعد از آنکه سیری فراهم شود، اگر به حد اشباع و از آن بدتر به تجاوز برسد، ضمن اینکه نیروی زندگی به لحاظ تغذیه صفر می شود، دیگر احساسات و احتیاجات نیز تا مدتی خاموش می گردند.<sup>(۱)</sup>

بنابراین، باید بکوشیم که در مرحله اول، معده را از غذا خالی نکنیم و در مرحله دوم، میان وعده های غذایی به معده استراحت بدهیم تا بتواند خود را برای پذیرش غذای بعدی آماده سازد. حس گرسنگی، خود، بهترین راهنمای غذا خوردن است. باید پس از احساس گرسنگی، غذا خورد.

### ب) خوردن غذاهای داغ

یکی از اعمال مکروه در غذا خوردن، مصرف غذاهای داغ است که پیشوایان معصوم علیهم السلام بارها و بارها انسان را از آن باز داشته اند. رسول خدا صلی الله علیه و آله می فرماید: «أَقْرُوهُ حَتَّى يَبْزُدَ، مَا كَانَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ لِيُطْعِمَنَا النَّارَ وَ الْبَرْكَهَ فِي الْبَارِدِ؛ بگذارید غذا سرد شود. خداوند به ما آتش نمی خوراند. برکت در غذای سرد است.»<sup>(۲)</sup> همچنین امام علی علیه السلام می فرماید: «أَقْرُوا الْحَارَّ حَتَّى يَبْزُدَ؛ طعام را بگذارید سرد شود.»<sup>(۳)</sup> امام رضا علیه السلام نیز می فرماید: «غذای داغ، برکت ندارد و شیطان در آن بهره دارد.»<sup>(۴)</sup>

بی گمان، سفارش معصومین علیهم السلام برای پرهیز از مصرف غذاهای داغ به

ص: ۵۶

۱- اولین دانشگاه، آخرین پیامبر، ج ۳، ص ۱۷۹.

۲- ترجمه میزان الحکمه، ج ۱، ص ۱۶۴؛ کافی، ج ۶، ص ۳۲۱.

۳- همان.

۴- همان، ص ۶۶.

این سبب است که غذای داغ به اندام های بدن به ویژه اندام های گوارشی آسیب می رساند. دکتر پاک نژاد در این باره می نویسد:

غذای داغ از دهان و مری عبور می کند و اگر خوب جویده نشود، با ناچیز تغییر حرارتی وارد معده می شود. معده اگر حرارت غذا را با حرارت طبیعی بدن متعادل نبیند، بعضی از اعمال گوارش خود را شروع نمی کند؛ چون حرارت، بسیاری از فرمان ها را از بین می برد... از سوی دیگر، دهان تاب تحمل حرارت زیاد را ندارد. هر چند لب ها و زبان از غذای داغ به سوزش نیفتد، پس از مدتی، به جهت مصرف غذای داغ، برجستگی های روی زبان و غدد مترشحه بزاق، خشک [می شود] و بسیاری از ویتامین ها و مواد حیاتی غذا که باید به وسیله برجستگی ها جذب شود، جذب [نمی شود] و در نتیجه، کم اشتهایی و سوء هاضمه به واسطه نرسیدن موادی که طرز عمل و فعالیت آنها را در عمل گوارش می دانیم، پیش می آید. (۱)

از این رو، کسانی که به مصرف غذاهای داغ عادت کرده اند، باید بدانند این عمل مکروه نه تنها اندام های گوارشی را به سبب صرف انرژی فراوان برای سرد کردن غذا دچار مشکل می کند، بلکه موجب می شود از نظر معنوی، خیر و برکت نیز از سفره آنها رخت بریندد.

### ج) غذا خوردن در حال حرکت

پرهیز از خوردن غذا هنگام حرکت و راه رفتن، نکته دیگری است که باید رعایت شود. امام صادق علیه السلام در این باره می فرماید: «لَا تَأْكُلْ وَ أَنْتَ مَاشٍ إِلَّا أَنْ تَضَطَّرَّ إِلَى ذَلِكَ؛ به هنگام راه رفتن، چیزی مخور جز آنکه چاره نداشته باشی». (۲)

ص: ۵۷

۱- اولین دانشگاه، آخرین پیامبر، ج ۳، صص ۳۴۱ - ۳۴۳ با اندکی تغییر.

۲- بحار الانوار، ج ۶۳، ص ۳۸۸.

ناگفته پیداست که غذا خوردن در آرامش می تواند دل چسب تر باشد، ولی به یقین، منع اسلام از غذا خوردن در حال حرکت، تنها به سبب لذت بردن و دل چسب تر شدن غذا نیست، بلکه می تواند دلایل دیگری هم داشته باشد. دکتر پاک نژاد در این زمینه می نویسد:

هنگام راه رفتن، عضلات و اعضای مخصوص [اعضای حرکتی بدن] به خون نیاز دارند و معده ای که باید هنگام ورود غذا برای شروع گوارش به اندازه متعادل خون دریافت کند، بی بهره خواهد ماند. (۱)

نباید فراموش کرد «غذایی که به تندی و سرعت بلعیده شود، در معده نمی تواند به راحتی و آسانی با مواد تخمیری قابل حل مخلوط و هضم شود. در نتیجه، اختلال، شکم درد و عوارض دیگر دستگاه هاضمه پیش می آید». (۲)

### د) کم احترامی به نان

نان، غذای بیشتر انسان ها، تزیین کننده سفره ها و برکت دنیا و آخرت است که در پدید آمدن آن، نیروهای موجود در طبیعت و انسان های زیادی نقش دارند. از این رو، حفظ حرمت آن لازم است. امام صادق علیه السلام، نان را بسیار گرامی می داشت و می فرمود: «إِنَّمَا بُنِيَ الْجَسَدُ، عَلَى الْخُبْزِ؛ پایه و ساختمان بدن، نان است». (۳)

افزون بر این، بسیاری از روایت ها، انسان را از انجام اعمالی مانند

ص: ۵۸

---

۱- اولین دانشگاه، آخرین پیامبر، ج ۴، ص ۲۸۲.

۲- گذرنامه برای یک زندگانی نوین، ص ۶۰.

۳- بحار الانوار، ج ۶۳، ص ۲۷۰.

گذاشتن نان زیر ظرف داغ، بریدن آن با کارد، بو کشیدن و لگد مال کردن آن یا انتظار کشیدن غذای دیگری در کنار نان که نشانه کم احترامی به نان است، بازداشته است. چنان که رسول خدا صلی الله علیه و آله می فرماید:

أَكْرَمُوا الْخُبْزَ وَعَظَّمُوهُ، فَإِنَّ اللَّهَ تَبَارَكَ وَتَعَالَى أَنْزَلَ لَهُ بَرَكَاتٍ مِنَ السَّمَاءِ وَأَخْرَجَ بَرَكَاتٍ مِنَ الْأَرْضِ مِنْ كِرَامَتِهِ أَنْ لَا يُقَطَعَ وَلَا يُوْطَأَ. (۱)

نان را گرامی دارید؛ زیرا خداوند تبارک و تعالی در آن برکاتی از آسمان و برکاتی از زمین قرار داده است و از گرامی داشتن نان این است که نه بریده و نه پامال شود.

ایشان در جای دیگر می فرماید: «لَا تَقَطُّوا الْخُبْزَ بِالسُّكَّيْنِ، وَ لَكِنْ اكْسِرُوهُ بِالْيَدِ، وَلْيُكْسِرْ لَكُمْ خَالِفُوا الْعَجْمَ؛ نان را با کارد نبرید، بلکه با دست بشکنید یا برایتان بشکنند و از عجم پیروی نکنید». (۲)

همچنین پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله نهی کرد که نان را بو کنند مانند اینکه درندگان غذا را بو می کنند و نهی کرد از بریدنش با کارد. (۳) وقتی از امام علی علیه السلام درباره گرامی داشتن نان پرسیدند، فرمود: «اذا حضر لم ينتظر به غيره؛ چون حاضر شود، چشم به راه خوراک دیگر نشوند». (۴)

از رسول خدا صلی الله علیه و آله، حکایتی عبرت آموز درباره بی احترامی به نان از دوره دانیال نبی علیه السلام نقل شده که شنیدنی است. حضرت می فرماید: «روزی حضرت دانیال نبی علیه السلام نزد کشتی بانی آمد و گرده نانی به او داد

ص: ۵۹

۱- همان.

۲- همان، ص ۲۷۱.

۳- همان، ص ۲۷۲.

۴- همان، ص ۲۷۱.

که او را از آب بگذرانند. کشتی بان نان را انداخت و گفت: این نان را چه کنم؟ در پیش ما این نان زیر پای مردم افتاده است و بر آن پای می مالند. دانیال دست به سوی آسمان بلند کرد و فرمود: پروردگارا! دیدی که این بنده با نان گرامی چه کرد و با نان چه گفت. خداوند عالمیان به آسمان وحی کرد که بر ایشان باران مبارک سبب به زمین وحی فرمود که برای ایشان گیاه مرویان. تا کار به جایی رسید که از گرسنگی یکدیگر را می خوردند. روزی زنی به دیگری گفت: بیا من و تو امروز فرزند مرا بخوریم و فردا فرزند تو را بخوریم. پس چون نوبت به فرزند دیگری رسید، از خوردن فرزند خودداری کرد. پس نزاع کردند و مخاصمه را نزد حضرت دانیال علیه السلام آوردند. حضرت فرمود: کار شما به اینجا رسیده است؟ گفتند: آری. دانیال نبی علیه السلام دست به آسمان برداشت و گفت: پروردگارا! عفو کن بر ما به فضل و رحمت خویش و عقاب مکن اطفال و بی گناهان را به گناه کشتی بان. پس حضرت باری تعالی فرمود به آسمان که باران بیار و بر زمین که گیاه مرویان بر خلقم آنچه در این مدت از ایشان فوت شده است. به درستی که من رحم کردم بر ایشان و طفل صغیرشان». (۱)

بی سبب نیست که اسلام هر گونه کم توجهی و کم احترامی به نان را مکروه می شمارد. رسول خدا صلی الله علیه و آله می فرماید:

اللَّهُمَّ بَارِكْ لَنَا فِي الْخُبْزِ وَلَا تَفَرِّقْ بَيْنَنَا وَبَيْنَهُ فَلَوْلَا الْخُبْزُ مَا صَلَّيْنَا وَلَا

ص: ۶۰

---

۱- محمد بن یعقوب کلینی، کافی، بیروت، دارالاضواء، ج ۵، ص ۷۳.

صُمْنَا وَلَا أَدْرِيْنَا فَرَايِضَ رَبِّنَا عَزَّوَجَلَّ. (۱)

خداوندا! نان را برای ما برکت بده و میان ما و آن جدایی میفکن که اگر نان نباشد، ما نماز نمی خوانیم، روزه نمی گیریم و فرایض خود را به جا نمی آوریم.

### ه) دمیدن در غذا

از جمله کارهای مکروه هنگام غذا خوردن، دمیدن در غذا برای سرد کردن آن است. رسول خدا صلی الله علیه و آله می فرماید: «در خوردنی و آشامیدنی ندمید.» (۲) بی شک، این دستور ظریف دینی هم نمی تواند خالی از حکمت باشد.

دکتر پاک نژاد می نویسد:

به غذا نباید فوت کرد تا ذرات بزاق آلوده گرچه به بیماری مسری آلوده نباشد، به ظرف سرازیر شود. همین طور با شدت فوت کردن می تواند آلودگی های هوا را به ظرف غذا سرازیر سازد. (۳)

رعایت این دستور دینی به ویژه در محیط های بسته کار و فعالیت که هوایی آلوده دارد، از پدید آمدن بسیاری از بیماری ها و ناهنجاری ها پیش گیری می کند.

### و) پوست گرفتن میوه

میوه، ماده غذایی ارزشمندی است که مصرف درست آن می تواند نیازمندی های بدن را تأمین کند. اتو کارک، پزشک غذاشناس در این باره می نویسد:

هر پولی که به مصرف خرید میوه ها برسانید، سرمایه ای است که به خوبی

ص: ۶۱

۱- سفینه البحار، ج ۱، کلمه «جوع»، ص ۱۹۶؛ کافی، ج ۶، ص ۳۰۲؛ حلیه المتقین، ص ۸۲.

۲- بحار الانوار، ج ۶۳، ص ۴۰۰.

۳- اولین دانشگاه، آخرین پیامبر، ج ۴، ص ۳۳۵.

حفظ شده است و مقاومت ما را در مقابل بیماری‌ها افزایش می‌دهد. شما می‌گویید میوه‌ها گران هستند؛ من از شما می‌پرسم: داروها چه طور؟<sup>(۱)</sup>

اندیشمندی دیگر می‌گوید: «اگر سلامتی قابل خرید باشد، محل فروش آن دکان‌های سبزی و میوه فروشی است، نه هر جای دیگر.»<sup>(۲)</sup> میوه‌ها وقتی به سلامتی انسان بیشتر کمک می‌کنند که شسته و با پوست مصرف شوند. امام صادق علیه السلام در این باره می‌فرماید: «إِنَّ لِكُلِّ ثَمَرَةٍ سِمَامًا، فَإِذَا أَتَيْتُمْ بِهَا فَأَمْسُوها بِالْمَاءِ أَوْ اغْمِسُوها فِي الْمَاءِ؛ روى هر میوه زهری است. پس هنگامی که آن را آوردید بر شماست که بر روی آن آب بریزید یا در آب فرو برید [و بخورید].»<sup>(۳)</sup>

در روایتی درباره سیره امام صادق علیه السلام آمده است: «از کندن پوست میوه کراهت داشت.»<sup>(۴)</sup>

لئوسین کارلیه نیز در این باره می‌گوید:

پوست میوه‌ها چون در مجاورت هوا و آفتاب قرار گرفته است، بیش از گوشت آن از ویتامین‌ها به ویژه ویتامین A سرشارند. از طرف دیگر، پوست میوه‌ها دارای دیاستازی است و دیاستازی، مخمری است که یک ماده غذایی را به ماده دیگر تبدیل می‌کند. همینطور طبیعت به کمک دیاستازهایی که در پوست میوه‌ها جمع کرده است، گوشت میوه‌ها را قابل هضم و جذب ساخته است. بنابراین، اگر پوست میوه‌ها را دور بریزیم، مرتکب اشتباه بزرگی شده ایم.<sup>(۵)</sup>

ص: ۶۲

---

۱- اسلام؛ پزشک بی دارو، ص ۱۱۸.

۲- همان، ص ۲۲۷.

۳- بحارالانوار، ج ۶۳، ص ۱۱۸.

۴- کافی، ج ۶، ص ۳۵۰.

۵- اسلام؛ پزشک بی دارو، ص ۱۶۷، به نقل از: لئوسین کارلیه، سبزی و میوه‌های شفابخش، ص ۱۲۶.



متأسفانه امروزه، نه تنها درباره پوست این ماده غذایی ارزشمند مرتکب این اشتباه بزرگ می شویم، بلکه برای نشان دادن دست و دل بازی خود، بخشی از گوشت میوه ها را هم همراه پوست آن دور می افکنیم که این نه تنها مکروه، بلکه اسراف است. روایت کرده اند «روزی امام رضا علیه السلام دید یکی از غلامانش میوه نیم خورده ای را به دور افکند. حضرت فرمود: سبحان الله! اگر شما مستغنی شده اید، دیگران مستغنی نیستند. به کسی که نیازمند است، بخورانید.»<sup>(۱)</sup> البته برای خوردن پوست میوه باید نکته های بهداشتی را رعایت کرد.

ص: ۶۳

---

۱- محمدباقر مجلسی، حلیه المتقین، قم، هجرت، ۱۳۷۴، ج ۸، ص ۹۵.

### اشاره

در این مبحث، به عواملی پرداخته می شود که در کمبود و ناامنی غذایی در کشور بسیار مؤثرند و آسیب های جدی به بخش تغذیه وارد می سازند.

### ۱. عوامل فرهنگی

#### اشاره

رفتارها و عادت های نادرست فرهنگی، یکی از عوامل مهم و اثرگذار در پدید آمدن مشکلات غذایی کشور است که به آن پرداخته می شود.

#### الف) اسراف مواد غذایی

#### اشاره

اسراف، مفهوم بسیار گسترده ای دارد که هر گونه زیاده روی در کمیّت و کیفیت و به طور کلی، هر نوع تجاوز از حد را شامل می شود، چنان که امام علی علیه السلامی فرماید: «ما فَوْقَ الْكُفَافِ إِسْرَافٌ؛ هر مصرفی که بیش از حد کفایت باشد، اسراف است»<sup>(۱)</sup>.

در بخش مصرف، اسراف به معنای استفاده نادرست از یک کالا و استفاده بیش از حد است. حتی امام صادق علیه السلام، دور انداختن هسته (خرما و میوه) و باقی مانده آب نوشیدنی را از مصداق های اسراف می داند. بی گمان، اسراف در مصرف مواد غذایی، نقش مهمی در کمبود غذا در جامعه دارد و افراد زیادی را از مصرف نعمت های الهی محروم می سازد. نتیجه آن نیز شکاف طبقاتی در جامعه، ایجاد مشکلات برای دولت در تهیه

ص: ۶۴

---

۱- ترجمه و شرح غرر الحکم و درر الکلم موضوعی، ج ۱، ص ۵۲۱.

مواد غذایی و فشار بر اقتصاد خانواده های کم درآمد است.

از یک سو، اسراف سبب افزایش فقر در جامعه نیز می گردد، چنان که امام علی علیه السلام می فرماید: «سَبَبُ الْفَقْرِ الْإِسْرَافُ؛ از علل فقر، مصرف بی رویه است.»<sup>(۱)</sup> از سوی دیگر، نابودی امکانات و اموال جامعه را به همراه دارد، به گونه ای که دیگران را از استفاده آن محروم می سازد. امام علی علیه السلام در این باره می فرماید: «الْإِسْرَافُ يُفْنِي الْجَزِيلَ؛ اسراف به نابودی امکانات زیادی می انجامد.»<sup>(۲)</sup>

از همین رو، قرآن کریم، با شدیدترین لحن، انسان ها را از اسراف بازداشته است: «لَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ؛ زیاده روی مکنید که او [خدای متعال] اسراف کاران را دوست ندارد.» (انعام: ۱۴۱) همچنین در جای دیگر می فرماید: «كُلُوا وَ اشْرَبُوا وَ لَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ؛ بخورید و بیاشامید و [الی] زیاده روی مکنید که او اسراف کاران را دوست نمی دارد.» (اعراف: ۳۱)

با همه این سفارش های ارزشمند اسلام درباره اسراف، متأسفانه جلوه های فراوانی از اسراف در جامعه وجود دارد، چنان که رهبر فرزانه انقلاب در پیام های نوروزی خود بارها بدان اشاره داشته است. ایشان در پیامی چنین می گوید:

متأسفانه در زندگی ما اسراف وجود دارد... البته بیشتر مخاطب من در این سخن، افراد متمکن هستند. افرادی که تهی دست یا متوسط هستند، به نظر می رسد که کمتر اسراف می کنند. اگرچه در بین آنها هم بعضا اسراف هست. کنار گذاشتن اسراف در چیزهایی که به نظر کوچک می آید، مثل

ص: ۶۵

---

۱- ترجمه و شرح غررالحکم و درر الکلم موضوعی، ج ۱، ص ۵۲۱.

۲- همان، ص ۵۲۰.

اسراف در مصرف بی رویه آب، نان، مواد غذایی، زیاد خریدن، زیاد مصرف کردن و دور ریختن چیزهایی که قابل استفاده است، این تضييع نعمت خداست. (۱)

### مصرف پرستیژی

از مهم ترین جلوه های اسراف در جامعه، مصرف پرستیژی و نمایشی مواد غذایی است؛ یعنی برخی افراد ترجیح می دهند برای به دست آوردن جایگاه بالاتر در جامعه و برای فخرفروشی، از مهمانان خود، با انواع میوه ها، شیرینی ها و غذاها پذیرایی کنند. در واقع، در این گونه مصرف، نیاز مطرح نیست، بلکه نوع غذا و پذیرایی مطرح است. از هر غذا یک بار به مقدار کم استفاده می شود و بسیاری از این غذاها سرانجام روانه زباله دانی می گردند. این در حالی است که در جامعه، افراد بسیاری به آن مواد غذایی نیاز دارند.

### (ب) عادت نامناسب غذایی

#### اشاره

منظور از عادت غذایی، همه شیوه هایی است که در تهیه، نگه داری و مصرف مواد غذایی به کار گرفته می شود، چنان که پروفیسور پیردلور می گوید: «دانستن شیوه تغذیه، یکی از مهم ترین عوامل تندرستی است که متأسفانه کمتر از هر چیز مورد توجه قرار می گیرد». (۲)

عادت نامناسب غذایی می تواند برای هر ملتی زیان بار باشد؛ چون به

ص: ۶۶

---

۱- روزنامه جمهوری اسلامی، ۱۰/۱/۱۳۷۶، ص ۱.

۲- نصیرالدین امیر صادقی، طب و بهداشت شرح رساله ذهبیه امام رضا علیه السلام، تهران، مؤسسه مطبوعاتی معراجی، چ ۵، ص ۹۹.

تعبیر امام علی علیه السلام، عادت، خصلت دوم آدمی است: «الْعِيَادَةُ طَبْعُ ثَانٍ»<sup>(۱)</sup> و ترک آن، از سخت ترین کارهاست. همچنین ایشان می فرماید: «أَصْعَبُ السِّيَاسَاتِ نَقْلُ الْعَادَاتِ؛ سخت ترین سیاست ها، جابه جا کردن عادت هاست»<sup>(۲)</sup>.

متأسفانه عادت بد غذایی به شکل های گوناگونی در کشور جلوه گر می شود:

### یک \_ خرید غذاهای آماده و کم ارزش غذایی

اگرچه هنوز بیشتر خانواده های ایرانی عادت دارند مواد غذایی اولیه را خود، تهیه و سپس آن را به غذاهای خوش مزه تبدیل و مصرف کنند، ولی در سال های اخیر، به تقلید از کشورهای صنعتی، برخی خانواده ها به ویژه والدین شاغل در اداره ها و سازمان ها، عادت دارند مواد غذایی خود را به شکل آماده از بازار تهیه کنند. این غذاها ارزش غذایی بسیار کمی دارند و زمینه ساز انواع بیماری ها می شوند. غذاهای آماده ای مانند: «سوسیس، کالباس، همبرگر، انواع پیتزا، نوشابه های گازدار، تن ماهی و آب میوه های آماده، مواد مغذی مورد نیاز بدن را ندارند و با افزایش فراوان چربی و اشباع نمک در بدن، زمینه پیدایش انواع بیماری های عفونی و غیرعفونی به ویژه ناراحتی های قلبی و عروقی را فراهم می کنند. این غذاها فقط در ظاهر انسان را سیر می کنند. همچنین مواد لازم را به سلول های بدن نمی رسانند و سبب گرسنگی سلولی می شوند»<sup>(۳)</sup>.

ص: ۶۷

---

۱- ترجمه و شرح غرر الحکم و دررالکلم موضوعی، ج ۲، ص ۲۲۰.

۲- همان.

۳- هفته نامه سلامت، ش ۱۳، ۱/۱۲/۱۳۸۳، ص ۷.

## دو \_ استفاده از تنقلات کم ارزش

در گذشته ای نه چندان دور، مصرف تنقلات باارزش غذایی، بیش از امروز رواج داشت. بیشتر افراد همیشه تنقلات باارزشی همچون گندم برشته، شاه دانه، نخودچی، کشمش، انجیر خشک، توت خشک و بادام زمینی همراه داشتند. این مواد به عنوان مکمل غذایی با فرآیندهای طبیعی بدن سازگاری زیادی داشت، ولی امروزه استفاده از این مواد غذایی در جامعه کم رنگ شده است و جای خود را به تنقلات کم ارزشی مانند: پفک، چیپس، شکلات، آدامس، کلوچه و بیسکویت داده است. این خوراکی ها بر اساس الگوهای خارجی، تهیه و تولید و در آنها از انواع افزودنی ها، اسانس ها و رنگ های زیان بار و ناسازگار با طبیعت انسان استفاده می شود.

افراد جامعه حتی حاضرند یک پاکت پفک یا چیپس بی ارزش را به قیمت ۳۰۰ تومان برای خود و فرزندشان بخرند، ولی حاضر نیستند یک سیر نخودچی یا کشمش را به قیمت ۲۰۰ تومان خریداری و مصرف کنند. شاید هم خرید و مصرف کشمش و نخودچی را نشانه عقب ماندگی و مصرف پفک و چیپس را گونه ای از پیشرفت می دانند.

## سه \_ نداشتن تنوع غذایی

یکی دیگر از عادت های نامناسب غذایی، نبودن تنوع غذایی و استفاده بیش از اندازه از یک گروه غذایی است. «بر اساس آمار، مردم ایران ۴۰ درصد بیش از مقدار متوسط، قند و ۳۰ درصد بیش از مقدار متوسط، روغن و چربی مصرف می کنند. از طرف دیگر، مصرف نوشیدنی های شیرین در ایران ۳ برابر استاندارد دنیا اعلام شده است. مصرف بیش از اندازه نوشابه و آب میوه بسته بندی شده به دلیل وجود قند و فسفر بالا،

افزون بر اینکه باعث چاقی و افزایش قند خون می شود، میزان دفع کلسیم از بدن را هم افزایش می دهد. [در نتیجه،] بیماری پوکی استخوان به ویژه در بین زنان رو به افزایش است. شدت این مسئله به حدی است که برآورد می شود ۹۰ درصد جامعه دچار فقر کلسیم هستند که ۴۰ درصد کمبود شدید کلسیم دارند» (۱).

#### **چهار \_ کم توجهی به آداب ارزشمند دینی هنگام غذا خوردن**

در اسلام، غذا خوردن آداب ارزشمندی دارد. این آداب شامل: زمان غذا خوردن، روش غذا خوردن، مکان غذا خوردن و حالت غذا خوردن است که به یقین، رعایت دقیق آنها می تواند سلامتی جسمی و روحی انسان را تأمین کند.

متأسفانه زندگی ماشینی امروز و مشکلات ناشی از آن، نقش این آداب ارزشمند را در زندگی کم رنگ کرده است، به گونه ای که شاهدیم افراد هنگام غذا خوردن با هم صحبت می کنند، تلویزیون تماشا می کنند، به موسیقی گوش می دهند، بدون تشکر از خالق، غذا خوردن را آغاز می کنند و به پایان می رسانند و هنگام راه رفتن یا پشت میز اداره به خوردن غذا می پردازند. بی شک، این گونه رفتارهای نادرست سبب ناخشنودی پروردگار و پدید آمدن مشکلات جسمی برای فرد خواهد شد.

#### **پنج \_ مصرف مواد غذایی بدون توجه به شرایط سنی**

هر فردی در هر شرایط سنی به نوعی از غذا و مقدار معینی کالری نیاز دارد. علامه محمد تقی عسکری در این باره می نویسد:

ص: ۶۹

هر کدام از جسم انسان ها روزانه به مقدار معینی از غذا نیاز دارد که البته بر حسب اختلاف سن، مقدار و نوع غذاها با هم اختلاف پیدا می کنند. در دوره اول حیات کودکی، جسم به غذاهایی نیاز دارد که برای رشد و نمو بدن و استخوان بندی لازم است؛ چون در این مرحله، تمامی اعضای داخلی و خارجی بدن باید رشد و تکامل پیدا کند. این دوره از بدو ولادت تا اول دوره جوانی ادامه دارد و نیازمند موادی است که ساختمان عضلانی و اسکلت بندی جسم را تأمین می کنند. پس از دوره جوانی، یعنی رسیدن به رشد کامل و کهولت و پیری، دوره رشد بدن آدمی متوقف می شود و انسان فقط به غذاهایی نیاز دارد که نیروی از بین رفته و مستهلک شده روزانه او را دوباره تولید کنند. (۱)

اگر در مصرف مواد غذایی، به این نکته مهم بی توجهی شود، پی آمدهای ناگواری به همراه خواهد داشت، مانند: اختلال در رشد جسمی و تکامل مغزی، کاهش بهره وری هوشی، کاهش قدرت یادگیری، افت تحصیلی، افزایش موارد ابتلا به بیماری های پوکی استخوان و در نهایت، کاهش توان مندی های افراد.

### **شش \_ عادت کردن به خوراکی های تصفیه شده و پالایش یافته**

عامل دیگری که سبب عادت بد غذایی شده است، استفاده مردم از خوراکی های تصفیه شده و پالایش یافته است. پوست گرفتن گندم، برنج و تصفیه شکر از آن جمله است. در این میان، پوست گرفتن غلاتی همچون گندم و تبدیل آن به آرد سفید اهمیت فراوانی دارد؛ زیرا این محصولات را از انواع ویتامین و مواد معدنی تهی می سازد.

ص: ۷۰

---

۱- محمدتقی عسکری، طب الرضا و طب الصادق، برگردان: کاظمی خلخالی، قم، رئوف، ۱۳۷۱، صص ۱۲ و ۱۳.



«ریشه بیماری های قلبی، فشار خون، مرض قند، تصلب شرایین و سرطان در کیفیت تغذیه است. با اختراع و به کار افتادن آسیاهای جدید برقی برای خرد و آرد کردن گندم و دیگر غلات، این امراض به نسبت قابل ملاحظه ای در مقایسه با گذشته افزایش یافته است؛ زیرا به کار افتادن این آسیاها و دستگاه های تصفیه شده غلات سبب شده است که ویتامین (E) و تمام ویتامین های (B) از آرد گرفته شود. در نتیجه، نانی که ما امروز مصرف می کنیم، فاقد این ویتامین هاست و بدن را ضعیف و حمله امراض پیری را در آن آسان می کند. در قدیم، نان و غلات، منبع بزرگی برای تهیه ویتامین ها بود و قدیمی ها با خوردن نان و غلات کامل، انواع ویتامین های لازم را به بدن خود می رسانیدند، ولی نان امروز ما که از آرد نرم است و تمام پوست و سبوس گندم از آن گرفته می شود، فاقد ویتامین بوده و می توانیم بگوییم چیزی بی خاصیتی است. در کشورهایی مانند بلژیک که در زمان جنگ اول جهانی، نرم و الک کردن آرد نان را ممنوع کرده بودند، عده تلفات ناشی از بیماری های قلبی، تصلب شرایین، مرض قند و فشار خون به فاصله یک سال بسیار کاهش یافت و تلفات همه طبقات مردم از هر سنی به ویژه کسانی که بیش از هفتاد و پنج سال داشتند، تنزل محسوسی یافت»<sup>(۱)</sup>.

بهتر است یادآور شویم که پیشوایان معصوم علیهم السلام، همواره از غذاهای تصفیه نشده بهره می گرفتند. سدید بن غفله روایت می کند: «روزی بعد از

ص: ۷۱

ظهر هنگام صرف غذا خدمت حضرت علی علیه السلامشرف یاب شدم. دیدم آن حضرت کنار سفره نشسته و نان خشکی در دست آن حضرت است که سبوس های جو در آن آشکار است. پیش فضا خدمت گزار آن حضرت رفتم و گفتم: چرا مراعات حال این پیرمرد را نمی کنید؟ چرا نان از آرد الک نکرده به او می دهید که این اندازه سبوس دارد؟ فضا گفت: خود آن حضرت دستور داده است که نان از آرد الک نکرده باشد». (۱)

### هفت \_ استفاده غیربهداشتی از برخی خوراکی ها

استفاده غیربهداشتی از برخی خوراکی ها به سبب ناآگاهی از چگونگی تهیه و عرضه آنها، از مشکلات دیگری است که در جامعه وجود دارد. استفاده از میوه های شست و شو نشده به ویژه استفاده از سبزی های ضدعفونی نشده از این جمله اند. اگرچه سبزی ها، ارزش غذایی فراوانی دارند، ولی استفاده غیربهداشتی از آنها، پی آمدهای ناگواری را به همراه دارد. گاهی می بینیم انواع سبزی همراه با گل ولای در کنار دیگر مواد غذایی به خانه برده می شود. در نتیجه، انواع بیماری های روده ای گسترش می یابد. شیوع وبا در تابستان سال ۱۳۸۴ در کشور، از این نمونه است. «بر اساس بررسی های انجام شده، میکروب بیماری زا از راه سبزی های آلوده مانند: تربچه، سبزی خوردن و کاهو منتقل شده است که از آب فاضلاب آبیاری شده اند». (۲)

ص: ۷۲

---

۱- ترجمه و متن مجموعه ورام، برگردان: محمدرضا عطایی، مشهد، آستان قدس رضوی، ۱۳۶۹، چ ۱، ج ۱، ص ۱۰۶.

۲- ابرار اقتصادی، ش ۲۰۴۲، ۲۵/۵/۱۳۸۴، ص ۲۸.

## ج) اولویت دادن ظواهر زندگی بر تغذیه

از دیگر مشکلات فرهنگی موجود در بخش مصرف مواد غذایی، اولویت دادن ظواهر زندگی بر تغذیه از سوی بسیاری از افراد جامعه است. به عبارتی، این گروه به آن اندازه که به خودنمایی و ظاهرسازی اهمیت می دهند، به غذا اهمیت نمی دهند. برای مثال، حاضرند از شکم خود بزنند، ولی شیک ترین لباس ها را بر اساس آخرین مد بپوشند یا برای خرید یک کالای کم اهمیت، ساعت ها و حتی روزها برای تماشای ویتترین مغازه ها و بوتیک ها وقت بگذارند، ولی حاضر نیستند غذای مناسب و مقوی برای شام یا ناهار خود تهیه کنند. بنابراین، ترجیح می دهند که برای رفع گرسنگی از غذاهای آماده و نامناسب که ارزش غذایی بسیار کمی دارند، استفاده کنند و خود را در معرض هجوم انواع بیماری ها قرار دهند.

## د) ناآگاهی مردم از علم تغذیه

در اسلام، دانش اندوزی و به کارگیری علوم مفید، بسیار ارزشمند است، چنان که رسول خدا صلی الله علیه و آله می فرماید: «تَعَلَّمُوا مَا شِئْتُمْ أَنْ تَعَلَّمُوا فَلَنْ يَنْفَعَكُمْ اللَّهُ بِالْعِلْمِ حَتَّى تَعْمَلُوا بِمَا تَعَلَّمُونَ؛ هر چه خواهید بیاموزید؛ زیرا خداوند، شما را از علم بهره مند نکند مگر آنکه هر چه را می دانید، به کار بیندید»<sup>(۱)</sup>.

متأسفانه مردم جامعه به تغذیه به دید یک علم نمی نگرند یا آن را مسئله ای پیش پا افتاده می دانند. برخی نیز فکر می کنند برای داشتن تغذیه مناسب، باید درآمد کافی داشت. در صورتی که یک خانواده با آگاهی از علم تغذیه می تواند با کمی دقت و ظرافت، سبد غذایی خود را به گونه ای

ص: ۷۳

طراحی کند که مواد مغذی لازم را با کمترین هزینه به دست آورد. برای مثال، «اگر فردی برای دریافت ویتامین C مورد نیاز خانواده خود نتواند روزی یک عدد پرتغال برای اعضای خانواده تأمین کند، اگر بداند در کلم نیز مقدار قابل توجهی از این ماده مغذی وجود دارد، می تواند با قیمت کمتر، ویتامین C را برای اعضای خانواده اش تأمین کند. [همچنین] اگر برای خانواده ای این امکان وجود ندارد که هر روز گوشت قرمز یا سفید مصرف کند، می تواند با مخلوط کردن گروه حبوبات و غلات یا مصرف لبنیات تا حدودی نیاز خانواده را به پروتئین برطرف سازد»<sup>(۱)</sup>.

این ناآگاهی ها نه تنها در میان قشرهای کم درآمد، بلکه در میان قشرهای تحصیل کرده و مرفه نیز دیده می شود، به گونه ای که بعضی از آنها دچار پرخوری هستند و بیش از نیازشان انرژی دریافت می کنند، ولی مواد مفیدی که دریافت می دارند، بسیار ناچیز است. این موضوع به ناآگاهی آنها از علم تغذیه برمی گردد.

## ۲. عوامل اقتصادی

### اشاره

گروه دیگری از آسیب های غذایی در حیطه اقتصادی است که با شدت کم و زیاد در عرصه های تولید، توزیع و مصرف دیده می شود. در این مبحث، به مشکلات موجود در این عرصه ها می پردازیم.

### الف) مشکلات بخش کشاورزی

در رژیم گذشته، به دلیل وابستگی دولت به بیگانگان، به بخش

ص: ۷۴

---

۱- هفته نامه سلامت، ش ۹، ۳/۱۱/۱۳۸۳، ص ۷ با اندکی تغییر.

کشاورزی اهمیت داده نمی شد، به گونه ای که کشور از نظر مواد غذایی به بیگانگان وابسته بود. با پیروزی شکوهمند انقلاب اسلامی، با توجه به آموزه های دینی اسلام، این بخش مورد توجه قرار گرفت. به همین دلیل، تلاش های صورت گرفته سبب شد «در بخش کشاورزی، تولید غذایی در دو دهه اخیر، به ازای هر نفر به طور نسبی افزایش یابد و سرانه تولید غذا از ۶۹۲ کیلوگرم در سال ۱۳۷۲ به ۸۳۷ کیلوگرم در سال ۱۳۸۲ برسد. در این مدت، جمعیت کشور ۷/۱۷ درصد رشد داشته و سرانه تولید غذا هم رشد ۲۱ درصدی را دارا بوده است»<sup>(۱)</sup>.

هر چند تلاش های مسئولان و کشاورزان در عرصه تولید کشاورزی و قطع وابستگی از بیگانگان قابل ستایش است، ولی هنوز نارسایی های زیادی در این بخش دیده می شود. «بر پایه آمارهای موجود، به طور متوسط، ۳۵ درصد از محصولات کشاورزی در ایران در مراحل گوناگون ضایع می شود که غذای ۱۵ تا ۲۰ میلیون نفر از جمعیت کشور است. ضایعات کشاورزی در سه مرحله پیش از برداشت، برداشت و پس از آن روی می دهد، ولی قسمت عمده ضایعات، مربوط به مراحل برداشت و پس از آن (تا مرحله مصرف) است»<sup>(۲)</sup>.

ص: ۷۵

---

۱- ابرار اقتصادی، ش ۲۱۰۶، ۹/۸/۱۳۸۴، ص ۲۸.

۲- همان، ش ۲۱۲۲، ۱۹/۸/۱۳۸۴، ص ۲۶.

دولت‌ها برای مقابله با بحران‌ها و کمبودهای غذایی به حفظ و نگه‌داری مواد غذایی به شیوه‌های مطلوب می‌پردازند.

در قرآن کریم نیز می‌خوانیم که حضرت یوسف علیه السلام در مقام حکمران مصر برای مقابله با خشک‌سالی پیش‌بینی شده دستور داد گندم‌ها را با خوشه انبار کنند: «فَمَا حَصَدْتُمْ فَذَرُوهُ فِي سُنْبُلِهِ إِلَّا قَلِيلًا مِّمَّا تَأْكُلُونَ؛ و آنچه را درویدید، جز اندکی را که ذخیره می‌کنید، همه را خواهند خورد». (یوسف: ۴۷)

بی‌شک، این شیوه نگه‌داری غلات کشاورزی در پوسته، در آن دوره، شیوه تازه‌ای بوده است. دکتر پاک‌نژاد در این باره می‌نویسد:

این شیوه سبب می‌شد که دانه‌های گندم در پوسته‌های سیلیسی و سلولزی نگه‌داری شوند تا از گزند رطوبت نیل و دستبرد حشرات موذی و پوسیدن، جوانه زدن و عفونت کردن در امان باشند. (۱)

با توجه به اهمیت موضوع، متأسفانه در کشور ما جایگاه‌های حفظ و نگه‌داری مواد غذایی مانند سردخانه‌ها، سیلوهای مجهز، انبارها و... به صورت مناسب و کافی وجود ندارد. به همین سبب، بخش بزرگی از محصولات کشاورزی به وسیله عوامل گوناگونی همچون حشرات، جوندگان، میکروارگانیسم‌ها و شرایط نامناسب طبیعی مانند باد، باران و دمای زیاد ضایع می‌شوند. به یقین، با بهبود امکانات حفظ و نگه‌داری مواد غذایی در کشور، امکان تغذیه بهتر مردم فراهم خواهد شد.

ص: ۷۶

وجود نابرابری در مصرف مواد غذایی از مشکلات دیگری است که گروه های گوناگون جامعه با آن روبه رو هستند. این در حالی است که میزان کالری مصرفی خانوار ایرانی بالاتر از استاندارد جهانی است؛ زیرا «هر فرد روزانه نیازمند ۲۲۰۰ تا ۲۳۰۰ کالری انرژی است که این رقم در ایران ۲۸۹۴ واحد است، ولی این میزان کالری به میزان نابرابری توزیع شده است. به گونه ای که ۱۹۱۷ واحد کالری به وسیله دهک اول (کم درآمدترین قشر جامعه) و ۴۲۷۷ کالری توسط دهک دوم (پر درآمدترین گروه جامعه) مصرف می شود؛ یعنی طبقات ثروتمند و دو برابر بیشتر از کالری مورد نیاز مصرف می کنند.»<sup>(۱)</sup>

این مسئله یادآور گفتار حکیمانه پیشوایان دین درباره وجود فقر در جامعه است، چنان که امام صادق علیه السلامی فرماید: «إِنَّ النَّاسَ مَا افْتَقَرُوا، وَ لَأَحْتَاجُوا، وَ لَأَجَاعُوا، وَ لَأَعْرُوا، إِلَّا بِذُنُوبِ الْأَغْنِيَاءِ؛ مردم، فقیر، نیازمند، گرسنه و برهنه نگشتند، مگر بر اثر گناه توانگران.»<sup>(۲)</sup> امام حسن عسکری علیه السلام نیز می فرماید: «أَغْنِيَاءُهُمْ يَسْرِقُونَ زَادَ الْفُقَرَاءِ؛ ثروتمندان آنان زاد و توشه فقیران را به سرقت می برند.»<sup>(۳)</sup>

دکتر کلانتری، رئیس انستیتو تغذیه و صنایع غذایی کشور، وجود این نابرابری را به گونه ای دیگر تشریح می کند:

۴۰ درصد مردم جامعه به میزان متعادل پروتئین و انرژی دریافت می کنند و

ص: ۷۷

۱- روزنامه همشهری، ش ۳۷۹۰، ۱۲/۶/۱۳۸۴، ص ۱۷.

۲- ترجمه و متن الحیاه، ج ۴، ص ۴۵۴.

۳- مستدرک الوسائل، بیروت، مؤسسه آل البيت، ۱۴۰۹ ه. ق، ج ۲، ص ۳۲۳.

۴۰ درصد اضافه بر نیاز و نزدیک به ۲۰ درصد کمتر از نیاز خود انرژی و پروتئین مصرف می کنند. از این رو، دغدغه سیاست گذاری مسئولان باید بر روی ۲۰ درصدی باشد که کمتر از نیاز، انرژی و پروتئین دریافت می کنند یا به عبارتی، گرسنگی شکمی دارند. هم زمان باید مراکز بهداشتی \_ درمانی، نگران بیماری ناشی از پرخوری ۴۰ درصدی باشند که انرژی بالا دریافت می کنند. این گونه افراد هم در ائتلاف انرژی و پروتئین کشور مقصر هستند و هم بیش از دیگر افراد بیمار می شوند و جامعه موظف به حل معضلات پرخوری آنهاست. (۱)

#### د) احتکار مواد غذایی و ایجاد بازار سیاه

یکی دیگر از مشکلات موجود در بخش مصرف مواد غذایی، فعالیت افراد سودجو و محترک است. این افراد با سرمایه و امکانات قابل توجهی که دارند، در زمان مناسب به ویژه هنگام برداشت محصولات زراعی، باغی و دامی، مواد غذایی مورد نیاز مردم را تهیه و در انبارها و سردخانه های خود نگه داری می کنند. آن گاه هر وقت در بازار کمبودی احساس کنند، آنها را با بالاترین قیمت به بازار عرضه می کنند. بهتر است بدانیم که «احتکار میوه توسط واسطه ها سالانه ۲۴۰۰ میلیارد تومان سوددهی دارد». (۲)

اگرچه لازم است این افراد، به اندازه سرمایه خود و زحمتی که در این کار متقبل می شوند، سود لازم را ببرند، ولی سودهای کلان باد آورده و ایجاد کمبود در بازار هرگز پذیرفته نیست و با آموزه های دینی مغایر است. امام علی علیه السلام درباره احتکار می فرماید: «الْأَخْتِكَارُ شِيمَةُ الْفُجَّارِ؛ احتکار، شیوه

ص: ۷۸

---

۱- ابرار اقتصادی، ش ۲۰۹۵، ۲۵/۷/۱۳۸۴، ص ۲۸.

۲- همان، ش ۲۰۴۲، ۲۴/۵/۱۳۸۴، ص ۲۶.



بدکاران است.» (۱) رسول خدا صلی الله علیه و آله نیز می فرماید: «الْجَالِبُ إِلَى سُوقِنَا كَالْمُجَاهِدِ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَ الْمُحْتَكِرُ فِي سُوقِنَا كَالْمُلْحِدِ فِي كِتَابِ اللَّهِ؛ آن که به بازار ما چیزی وارد می کند، مانند آن است که در راه خدا جهاد می کند و آن که در بازار ما احتکار می کند، مانند کسی است که در کتاب خدا کافر به شمار رفته است.» (۲)

پیشوایان معصوم علیهم السلام به شیوه عملی با این روش مقابله می کردند. داستان زیر گویای این مطلب است:

«سالی در مدینه آذوقه بسیار سخت یافت می شد و نرخ گندم و نان روز به روز بالا می رفت. کسانی که به واسطه تنگ دستی، آذوقه سال را تهیه نکرده بودند، مجبور بودند روز به روز آذوقه خود را از بازار بخرند. امام صادق علیه السلام از معتب، وکیل خرج خانه خود پرسید: ما امسال در خانه گندم داریم؟ معتب در پاسخ گفت: بلی، به قدری که چندین ماه را کفایت کند، گندم ذخیره داریم. حضرت فرمود: آنها را به بازار ببر و در اختیار مردم بگذار و بفروش. معتب گفت: یابن رسول الله! گندم در مدینه نایاب است. اگر اینها را بفروشیم، دیگر خریدن گندم برای ما میسر نخواهد شد. امام فرمود: همین است که گفتم، همه را در اختیار مردم بگذار و بفروش. معتب، دستور امام را اطاعت کرد و گندم ها را فروخت و نتیجه را گزارش داد. امام به او دستور داد: بعد از این، نان خانه مرا روز به روز از بازار بخر. نان خانه من نباید با نانی که در حال حاضر، توده مردم مصرف می کنند،

ص: ۷۹

---

۱- ترجمه و شرح غرر الحکم و دررالکلم موضوعی، ج ۱، ص ۲۸۴.

۲- ترجمه و شرح نهج الفصاحه موضوعی، ص ۲۲.

تفاوت داشته باشد. نان خانه من باید بعد از این نیمی گندم باشد و نیمی جو. من بحمدالله توانایی دارم که تا آخر سال، خانه خود را با نان گندم به بهترین وجهی اداره کنم، ولی این کار را نمی‌کنم تا در پیشگاه الهی، مسئله اندازه‌گیری معیشت را رعایت کرده باشم»<sup>(۱)</sup>.

## هـ) عرضه نامناسب مواد غذایی

در بخش عرضه مواد غذایی نیز مشکلاتی وجود دارد که مهم‌ترین آن، تقلب در عرضه مواد غذایی است، به گونه‌ای که گاه عده‌ای جان و مال مردم را به بازی می‌گیرند و مواد غذایی آلوده و فاسد را به مردم عرضه می‌کنند. در این زمینه کافی است به تیتروزرنامه‌ها توجه شود:

\_\_ ۵/۵ تن گوشت آلوده در ایلام کشف و معدوم شد. (ابرار اقتصادی، ش ۲۰۴۲، ۲۴/۵/۱۳۸۴، ص ۲۸).

\_\_ شناسایی ۷ تن گوشت غیر قابل مصرف در قزوین در ابتدای سال جاری. (همان، ش ۲۰۳۸، ۱۹/۵/۱۳۸۴، ص ۲۸).

\_\_ ۱۴۳ تن گوشت سفید و قرمز در سه ماهه اول سال جاری در مازندران معدوم شد. (همان، ش ۲۰۲۴، ۳/۵/۱۳۸۴، ص ۲۸).

\_\_ ۳/۵ تن مواد غذایی فاسد در مرداد ماه امسال در سبزوار کشف و معدوم شد. (همان، ش ۲۰۴۸، ۳۱/۵/۱۳۸۴، ص ۲۸).

بی‌گمان، این گونه افراد از بدترین مردمان هستند، چنان‌که امام علی علیه السلام درباره آنان می‌فرماید: «الْغَشُّ مِنْ أَخْلَاقِ اللَّئَامِ؛ غش از اخلاق لئیمان و انسان‌های پست

ص: ۸۰

است» (۱) رسول خدا صلی الله علیه و آله نیز می فرماید: «لَيْسَ مِنَّا مَنْ غَشَّ مُسْلِمًا أَوْ ضَرَّهُ أَوْ مَأْكْرَهُ؛ هر کس به مسلمانی تقلب کند یا به او زیان رساند یا با وی حيله کند، از ما نیست» (۲).

در روایت ها آورده اند که «روزی رسول خدا صلی الله علیه و آله در بازار مدینه، به شخصی که مواد غذایی می فروخت، برخورد کرد. حضرت از مواد غذایی تعریف کرد و از قیمت آن پرسید. به رسول خدا صلی الله علیه و آله وحی شد که زیر آن مواد غذایی را ببیند. وقتی زیر مواد غذایی را دید، معلوم شد که این مرد تقلب کرده است؛ مواد غذایی نامرغوب را زیر و مواد مرغوب را روی آن ریخته است. فرمود: پس تو نسبت به مسلمانان خیانت کردی و متقلب هستی» (۳) همچنین آن حضرت، شیرفروشی را که آب داخل شیر می کرد، از این کار نهی کرد (۴).

### و) کاربرد افزودنی های زیان بار

صنایع غذایی کشور، با وجود پیشرفت های چشم گیر در طول سال های اخیر، هنوز نتوانسته است «سلامت» و «کیفیت» محصولات تولیدی و در نهایت، اعتماد مردم را تضمین کند. از دید صنایع غذایی، آنچه مهم است، حفظ سلامت مواد غذایی، نگه داری آن و در عین حال تأمین ذایقه مشتریان است. برای مثال، «صنعت تغذیه برای از میان بردن عوامل بیولوژیک مانند: ویروس ها، میکروارگانیسم ها، قارچ ها و کپک ها و... که سبب بیماری مصرف کنندگان می شود، از روش هایی مانند پاستوریزه کردن، استریلیزه

ص: ۸۱

---

۱- ترجمه و شرح غرر الحکم و درر الکلم موضوعی، ج ۲، ص ۲۴۱.

۲- ترجمه و شرح نهج الفصاحه موضوعی، ص ۱۴۷.

۳- فروع کافی، ص ۱۶۱، ح ۵ باب الغش.

۴- همان، ص ۱۶۰.

کردن و همین طور جداسازی جانوران موذی استفاده می کند، ولی آلودگی مواد غذایی تنها به این عوامل بستگی ندارد. افزودنی ها، اسانس ها و رنگ ها را نیز باید به این عوامل اضافه کرد. امروزه ثابت شده که خطر باقی مانده از سموم دفع آفات نباتی و شیمیایی، کمتر از خطر ناشی از عوامل بیولوژیک نیست.

پژوهش ها نشان می دهد در کشورهایی که تکنولوژی این صنعت را دارند، بیشترین مرگ و میرها و بیماری های ناشی از مصرف مواد غذایی مربوط به استفاده از همین مواد شیمیایی است. برای مثال در بخش نگه داری مواد غذایی، ما از موادی چون بنزوات ها، سربات ها، نیترات ها و نیتريت ها در مواد غذایی مانند رب، نان، مایونز و... استفاده می کنیم که می تواند سبب سرطان شود. (۱)

### ۳. عوامل سیاسی

#### اشاره

از نظر سیاسی، عوامل گوناگونی می تواند در ایجاد بحران غذایی در کشور اثرگذار باشد که در این مبحث به برخی از آنها خواهیم پرداخت. هر چند تعدادی از آنها در حال حاضر نمی تواند به عنوان آسیب مطرح باشد، ولی همواره تهدیدی برای بخش تغذیه بوده است.

#### الف) جنگ و ناآرامی های سیاسی

از جمله عواملی که سبب ایجاد بحران غذایی در کشور می شود، جنگ و ناآرامی های سیاسی است که گاه بر اثر شیطنت قدرت های شیطانی در منطقه ای شکل می گیرد. این مسئله به ویژه در کشورهای فقیر، پی آمدهای

ص: ۸۲

وخیمی مانند قحطی و گرسنگی را به همراه دارد؛ زیرا در شرایط جنگ و ناآرامی های سیاسی در یک کشور، تولید و توزیع مواد غذایی به شکل های گوناگون دست خوش تغییر می شود و بر کار تولید غذا و تغذیه مردم اثر می گذارد.

برای مثال، هنگام جنگ، بسیاری از کشتزارهای کشاورزی، تخریب یا از رده تولید خارج می شوند و بسیاری از امکانات این بخش مانند ماشین آلات و سوخت، در جبهه های جنگ مورد استفاده قرار می گیرد. از همه مهم تر، به هم خوردن تعادل اجتماعی، مسئله توزیع مواد غذایی را نیز به نوعی با مشکل روبه رو می سازد.

### **(ب) کارشکنی مهره های وابسته**

یکی دیگر از عوامل تهدیدکننده امنیت غذایی در کشور، نفوذ افراد وابسته به بیگانگان در دستگاه های اقتصادی به ویژه بخش غذاست. این افراد، در برنامه ریزی ها، از سرمایه داری های کلان حمایت می کنند و به توده های مردم نمی اندیشند. در نتیجه، توده های محروم جامعه را به فقر و گرسنگی دچار می سازند. آنان با شگردهای مخصوص، به ظاهر حامی محرومان و گرسنگان هستند، ولی با شیطنت و استفاده از آموزش هایی که دیده اند، بخش اقتصادی جامعه را به سوی زیان توده ها هدایت می کنند.

### **۴. عوامل اجتماعی**

#### **اشاره**

از نظر اجتماعی، عوامل گوناگونی می تواند بر وضعیت مطلوب تغذیه در کشور اثر بگذارد.

## الف) افزایش جمعیت

از یک سو، منابع بهره برداری نشده در کشور به اندازه ای است که تأمین نیازهای غذایی سطح کنونی جمعیت کشور را به سادگی امکان پذیر می سازد. از سوی دیگر، با تغییر تکنولوژی و نظام کشاورزی و حل مسائل ساختاری، به سادگی می توان سطح عملکرد کنونی را تا دو برابر افزایش داد. در این میان، نباید فراموش کرد که رشد جمعیت در هر کشور نه فقط از نظر مسائل تأمین غذا، بلکه از نظر برنامه ریزی و سرمایه گذاری های لازم برای امور آموزشی، بهداشتی و دیگر خدمات رفاهی و زیربنایی، مهم و مسئله ساز است.

## ب) تقسیم زمین های کشاورزی

از جمله عواملی که در کشاورزی و در نتیجه، کاهش مواد غذایی اثرگذار بوده و هست، تقسیم املاک به قطعه های کوچک است. وارثان پس از فوت مالک، زمین ها را قطعه قطعه می کنند و با مرزبندی های جدید و کاهش کارآیی ماشین های کشاورزی، بخشی از زمین ها را از زیر کشت خارج می سازند. گاهی هم با پدید آمدن اختلاف میان وارثان، زمین های کشاورزی سال ها به حالت آیش رها می شوند.

به هر حال، این عوامل در میزان تولید بی تأثیر نیست و لازم است دولت با سیاست های اصولی و قوانین مناسب، با حفظ رعایت حقوق مالکان، از نظر شرعی چاره جویی کند.

## ج) گسترش روزافزون شهرنشینی

افزایش جمعیت و در پی آن، رشد قارچ گونه شهرها، محدودیت های فراوانی برای افزایش تولیدات کشاورزی فراهم می آورد؛ زیرا سالانه صدها

هکتار از زمین های مرغوب و حاصل خیز کشاورزی، بر اثر گسترش بی رویه و بی برنامه شهرها به وسیله زمین خواران بزرگ به مناطق مسکونی تبدیل می شوند یا به سبب افزایش قیمت زمین، به حالت آیش رها می شوند که همین امر در محدود شدن زمین ها و تولیدات کشاورزی مؤثر است.

#### **(د) حوادث طبیعی**

منظور از حوادث طبیعی، رخدادهایی است که گاه سبب پدید آمدن خسارت های جانی و مالی می شوند. خسارت هایی مانند سیل، خشک سالی، فرسایش خاک، بارش تگرگ، سرمازدگی، حمله ملخ، آفات گیاهی و... همواره کشاورزی را تهدید می کند. بنابراین، اگرچه حوادث طبیعی در پدید آمدن قحطی و گرسنگی اثرگذار است، ولی با مدیریت بحران و بهره گیری از علوم روز، تا حدود زیادی می توان از تأثیر آن کاست.

رسیدن به تغذیه مطلوب در سطح جامعه که تضمین کننده سلامتی همه قشرها باشد، نیازمند همکاری مردم، دولت و دستگاه های فرهنگی به ویژه رسانه های گروهی است. در این مبحث، تلاش خواهد شد که وظایف مردم و دولت را یادآور شویم. در فصل همراه با برنامه سازان نیز به وظایف رسانه ملی خواهیم پرداخت.

### ۱. وظایف مردم

#### الف) رعایت اصل اعتدال در مصرف مواد غذایی

در اسلام، الگوی غذایی انسان مسلمان همچون دیگر جنبه های زندگی، بر پایه اصل میانه روی است. البته منظور از اعتدال، رعایت اندازه ای میان زیاده روی و خساست است، چنان که رسول خدا صلی الله علیه و آله می فرماید: «الْإِقْتِصَادُ نِصْفُ الْعَيْشِ؛ میانه روی، نیمه معیشت است»<sup>(۱)</sup>.

این اصل در مصرف مواد غذایی نیز صادق است و می تواند آسایش انسان مسلمان را در زندگی فراهم کند. به همین دلیل، امام علی علیه السلامی فرماید: «مَنْ اقْتَصَرَ عَلَى الْكُفَافِ تَعَجَّلَ الرَّاحَةَ؛ هر کس در [مصرف و زندگانی] به حد کفایت بسنده کند، در آسایش شتاب کرده است»<sup>(۲)</sup>.

ص: ۸۶

---

۱- ترجمه و شرح نهج الفصاحه موضوعی، ص ۴۳.

۲- الحیاه، ج ۲، ص ۲۷۶؛ ترجمه و شرح غرر الحکم و درر الکلم موضوعی، ج ۲، ص ۳۹۰.



## ب) عادت کردن به تنوع غذایی

لازمه فعالیت های مؤثر زیستی و حفظ سلامتی مطلوب بدن، عادت کردن به مرکب خوری در مصرف مواد غذایی است؛ یعنی از انواع گروه های غذایی به نوبت استفاده شود. نیازهای غذایی انسان گوناگون است و با مصرف غذاهای گوناگون برآورده می شود. هنگامی که از امام صادق علیه السلام درباره روش مطلوب مصرف غذا پرسیدند، حضرت فرمود: «**أَلْخُبْزَ وَاللَّحْمَ وَ اللَّبْنَ وَ النَّحْلَ وَ السَّمْنَ، مَرَّةً هَذَا وَ مَرَّةً هَذَا؛** [اینکه انسان] نان، گوشت، شیر، عسل و روغن مصرف کند، هر دفعه یکی از آنها گاهی نان، و گاهی...» (۱).

## ج) بهره گیری از مواد غذایی سودمند

از دیگر رهنمودهای ارزشمند اسلام، بهره گیری از مواد غذایی سودمند است و تا اندازه ای که برای برآوردن نیاز بدن مصرف شود، اسراف نیست. امام صادق علیه السلام در این باره می فرماید:

«**لَيْسَ فِيمَا يَصْلُحُ الْبَدْنَ إِسْرَافٌ؛** در آنچه به صلاح بدن است (نیازهای لازم بدن را تأمین می کند)، اسراف نیست» (۲).

مردم باید بکوشند برای بعضی از فرآورده های غذایی صنعتی، جایگزین مناسبی بیابند و از استفاده مواد غذایی بی ارزش بپرهیزند. کارشناسان تغذیه بر این باورند که «غذاهای سنتی خودمان تقریباً کامل است. پس چه بهتر که از این غذاها استفاده شود» (۳) برای مثال، می توان به

ص: ۸۷

۱- الحیاه، ج ۶، ص ۱۲۸.

۲- ترجمه الحیاه، ج ۴، ص ۳۱۰.

۳- همشهری، ش ۲۵۹۶، ۲۹/۹/۱۳۸۰، ص ۵.

جای نوشابه گازدار از دوغ، به جای پفک و بیسکویت و کلوچه از گندم، شاه دانه و کشمش و به جای سوسیس، کالباس، همبرگر و پیتزا از سیب زمینی، تخم مرغ، سبزی و ماست استفاده کرد. همین طور بهتر است موادی مانند شیس و آب لیمو را خودمان تهیه کنیم تا از گزند مواد افزودنی در امان باشیم.

#### (د) احساس مسئولیت نسبت به تغذیه دیگران

در جهان بینی اسلام، افراد نسبت به سرنوشت خود و دیگران مسئولند و این مهم در مورد تغذیه نیز صادق است، چنان که رسول خدا صلی الله علیه و آله می فرماید: «ما اَمَنَ بِي مَنْ بَاتَ شَبَعَانَ وَ جَارُهُ جَانِعٌ اِلَى جَنْبِهِ وَ هُوَ يَعْلَمُ بِهِ؛ هر که سیر بخوابد و همسایه او گرسنه باشد و او بداند، به من ایمان ندارد».<sup>(۱)</sup>

از این رو، اسلام، برای کمک به افراد نیازمند دستورهایی روشن دارد که در صورت به کارگیری آنها، مشکل گرسنگی و کمبود غذا در حد قابل توجهی رفع خواهد شد. پای بندی به دستورهایی اسلام در مورد خمس، زکات، انفاق و اسراف نکردن، از آن جمله است. اگر مردم از اسراف و ریخت و پاش دست بردارند، گرانی تا حد زیادی کاهش می یابد.

#### ۲. وظایف حکومت

##### اشاره

یکی از وظایف مهم دولت مردان، برقراری امنیت غذایی در جامعه است که در این جا به ضرورت آن خواهیم پرداخت.

#### الف) افزایش تولیدات کشاورزی

امروزه تقریباً همه نیازهای غذایی جوامع انسانی و نیازهای صنایع

ص: ۸۸

غذایی از محصولات و فرآورده های کشاورزی تأمین می شود. به همین سبب، فعالیت های بخش کشاورزی در برقراری امنیت غذایی، ریشه کنی گرسنگی و سوء تغذیه و استقلال و خودکفایی آن جامعه نقش اساسی دارد. از سوی دیگر، دین اسلام به این موضوع بسیار اهمیت می دهد، چنان که رسول خدا صلی الله علیه و آله فرموده است: «مَنْ زَرَعَ زَرْعًا فَآكَلَ مِنْهُ طَيْرٌ كَانَ لَهُ صِدْقَةٌ؛ هر که کشتی کند و پرنده ای از آن بخورد، برای وی صدقه است.»<sup>(۱)</sup> در جای دیگری نیز می فرماید: «ارزَعُوا وَاغْرَسُوا وَاللَّهِ مَا عَمِلَ النَّاسُ عَمَلًا أَحَلَّ وَلَا أُطِيبَ مِنْهُ؛ زراعت کنید و درخت بنشانید. به خدا سوگند، مردم عملی حلال تر و پاک تر از این انجام نداده اند.»<sup>(۲)</sup> همچنین پیامبر اسلام، پرورش دام را مایه برکت می داند و می فرماید: «الْغَنَمُ بَرَكَهٌ؛ گوسفند مایه برکت است.»<sup>(۳)</sup>

از این رو، لازم است دولت در اولین گام، با برنامه ریزی در زمینه توسعه روستاها، حمایت از دستاوردهای انقلاب سبز (انتخاب گونه های پربازده، استفاده از کودهای شیمیایی و سموم دفع آفات نباتی، بهبود و اصلاح روش های آبیاری، بهره گیری از ماشین های کشاورزی مطلوب) استفاده منطقی از ظرفیت های خشکی و دریا، احیای زمین های کم بازده، توسعه کشت های مشارکتی و توجه ویژه به بخش تحقیقات غذایی، میزان تولید را تا سطح مطلوب افزایش دهد تا مشکلات بخش تغذیه را ریشه کن کند.

ص: ۸۹

---

۱- همان، ص ۴۴۲.

۲- ترجمه الحیاه، ج ۵، ص ۵۰۹.

۳- ترجمه و شرح نهج الفصاحه موضوعی، ص ۵۶۳.

## **ب) کاهش ضایعات و خسارت ها**

دومین وظیفه دولت برای افزایش تولیدات غذایی، تلاش برای کاهش ضایعات غذایی است. دولت می تواند با جلب سرمایه گذاری های داخلی و خارجی، با احداث و توسعه صنایع تبدیلی، اماکن مناسب ذخیره سازی، ایجاد سامانه مناسب و گسترده ارتباطی (راه)، راه اندازی ناوگان حمل و نقل مناسب، پیش بینی آمادگی برای مقابله با بلایای طبیعی مانند: تهیه نقشه های خطر، احداث سد، دریاچه های مصنوعی و آبخوان داری، میزان ضایعات و خسارت های موجود در بخش کشاورزی را به پایین ترین حد برساند.

## **ج) سامان دهی مصرف مواد غذایی**

سامان دهی مصرف مواد غذایی از دیگر وظایف مهم دولت است. تعیین متولی و به کارگیری نیروهای متخصص متعهد در امور غذایی، عرضه مناسب مواد غذایی در بسته بندی های مناسب و مطابق با نیازهای هر خانواده، آموزش چگونگی تهیه، نگه داری و مصرف مواد غذایی، توجه ویژه به قشرهای آسیب پذیر و از همه مهم تر، برخورد قاطع و مناسب با تهدیدکنندگان امنیت غذایی مردم باید از سیاست های اصولی دولت باشد.

### اشاره

امروزه عادت غذایی مردم بیش از هر متغیر دیگری تحت تأثیر قدرت رسانه ها قرار دارد. از این رو، رسانه ملی باید برنامه های غذایی خود را هر چه بیشتر با آموزه های آسمانی اسلام هم سو کند تا الگوی مناسبی از آداب تغذیه در اسلام به مردم معرفی کرده باشد.

### ۱. پیشنهاد های کلی

#### الف) تبیین الگوی مصرف

وظیفه اصلی رسانه اسلامی در بخش تغذیه، تبیین الگوی مصرف اسلامی به شمار می رود که مهم ترین ویژگی آن اعتدال است. بهتر است به این موضوع در قالب های متفاوت نمایش، سرگرمی، سخنرانی، میزگرد، فیلم، سریال و تبلیغات پرداخته شود.

#### ب) هدایت مصرف کننده برای تغذیه مناسب با کم ترین درآمد

اگرچه میزان درآمد در بهبود تغذیه مردم نقش دارد، ولی بسیاری از مردم چه طبقه پردرآمد و چه کم درآمد، دچار کمبود مواد مغذی و به طور کلی، فقر غذایی هستند. یکی از دلایل آن نیز ناآگاهی افراد جامعه از علم تغذیه است. بسیاری از افراد تصور می کنند اقتصاد خانواده در تغذیه مناسب، نقش اصلی دارد. این در حالی است که خانواده ای با درآمد پایین نیز می تواند با دقت و ظرافت، افزون بر صرفه جویی در اقتصاد خانواده، مواد مغذی لازم را در سبد غذایی خود داشته باشد.

برای مثال، اگر فردی برای دریافت ویتامین C مورد نیاز خانواده، نتواند

روزی یک عدد پرتقال برای اعضای خانواده اش تأمین کند، اگر بداند در کلم نیز مقدار زیادی از این ماده مغذی وجود دارد، می تواند با قیمت کمتر، ویتامین C را برای اعضای خانواده فراهم کند. اگر برای خانواده ای این امکان وجود ندارد که هر روز گوشت قرمز یا سفید مصرف کند، می تواند با ترکیب کردن گروه حبوبات و غلات یا مصرف لبنیات با این گروه های غذایی، تا حدود زیادی، نیاز بدن خود را به پروتئین برآورده سازد.

متأسفانه نه تنها قشرهای کم درآمد جامعه، بلکه قشر مرفه و تحصیل کرده نیز از این واقعیت ها بی خبرند. همین طور برخی مردم، دچار عادت پرخوری هستند و در بسیاری از موارد، این افراد بیش از نیازشان انرژی دریافت می کنند که مواد مفید آن بسیار ناچیز است. این مسئله کاملاً به ناآگاهی آنها بازمی گردد. در مجموع، صدا و سیما می تواند با طراحی مناسب برنامه ای و دادن اطلاعات تغذیه ای درست به مردم، به ویژه با الهام از منابع دینی، مردم را به سوی تهیه غذای مناسب با کم ترین هزینه راهنمایی کند.

### **ج) بیان اهمیت غذا و تغذیه برای دولت مردان**

امنیت غذایی و تغذیه مناسب از ویژگی های مهم توسعه در هر کشور است. از سوی دیگر، بهره مندی از غذای کافی و با کیفیت، حق همه مردم به شمار می رود، ولی متأسفانه دولت مردان کشور، تاکنون به این بخش کمتر توجه کرده اند یا از اهمیت موضوع، درک و شناخت کافی ندارند. به همین دلیل، طرح تشکیل سازمان غذا و دارو برای نهادینه کردن امنیت غذایی و بهبود تغذیه در سال ۱۳۸۳ در مجلس شورای اسلامی رد شد.

در حالی که بر اساس نتایج تحقیقات وزارت بهداشت، دفتر بهبود تغذیه، یونیسف، آزمایشگاه ملی و انستیتو تغذیه و صنایع غذایی، «ذخایر آهن ۳۳ درصد کودکان ۱۵ تا ۲۳ ماهه در کشور، کمتر از میزان استاندارد است و این کودکان بالقوه می توانند به کم خونی و فقر آهن دچار شوند. از بین این گروه از کودکان ۱۵ تا ۲۳ ماهه، ۱۱ درصد آنان دچار کم خونی و فقر آهن هستند. به عبارتی دیگر، ۴۳ درصد کودکان ۱۵ تا ۲۳ ماهه دچار درجاتی از کمبود آهن در خونشان هستند.» (۱) بر اساس تحقیقی دیگر، «سوء تغذیه کودکان، سالانه ۵/۵ میلیارد دلار به کشور زیان وارد می سازد.» (۲)

بنابراین، رسانه ملی باید با برجسته کردن این گونه مشکلات، دولت مردان را به تصمیم گیری در این زمینه وادارد.

#### **(د) دقت در پخش آگهی های تبلیغاتی**

«براساس یک بررسی، ۲۵ درصد آگهی های پخش شده از تلویزیون، در یک روز، مربوط به مواد غذایی و خوراکی هاست.»

بررسی پیام های بازرگانی در سیمای جمهوری اسلامی ایران نشان می دهد که در بیشتر موارد، تبلیغات بازرگانی، مصرف گرایی را رواج می دهد. با توجه به اینکه مردم جامعه نمی توانند این نیازها را برآورده سازند، به مشکلات عصبی و روانی دچار می شوند و احساس لذت در زندگی را از دست می دهند. آنان همواره ناسپاسند و نوعی اضطراب و تشویش، وجودشان را می آزارد که ممکن است پی آمدهای ناگواری داشته

ص: ۹۳

---

۱- ابرار اقتصادی، ش ۲۰۹۵، ۲۵/۷/۱۳۸۴، ص ۲۸.

۲- هفته نامه سلامت، ش ۴، ۱۹/۱۰/۱۳۸۳، ص ۲.

باشد. هر چند رسانه برای درآمد بیشتر، نیازمند پخش آگهی بازرگانی است، ولی باید در تبلیغ مواد غذایی، بیشتر دقت داشته باشد. در امر تبلیغات کالاها و خدمات مصرفی به ویژه مواد غذایی بهتر است مواد غذایی ضروری و مفید که در سلامتی مردم نقش کلیدی دارند، در اولویت قرار گیرند.

#### **(ه) پرهیز از نشان دادن سفره های رنگین**

متأسفانه گاهی در سیمای جمهوری اسلامی ایران دیده می شود که چند نوع غذا بر روی سفره چیده شده است که تهیه هر کدام از آنها به تنهایی برای بیشتر خانواده های کشور دشوار است. نشان دادن این سفره ها، این شبهه را ایجاد می کند که تنها قشر مرفه، مخاطبان صدا و سیمای جمهوری اسلامی ایران هستند.

#### **(و) بسترسازی مناسب برای تغییر رفتار غذایی**

رسانه های همگانی به ویژه صدا و سیما بهتر است با فرهنگ سازی مناسب، بستری برای تغییر رفتار غذایی مردم فراهم آورند. آنان می توانند با ترویج آداب غذایی درست، در اصلاح عادت غلط یا تغییر آن تلاش کنند. برای مثال، می توانند با محوری کردن موادی مانند آب، شیر، چای کم رنگ، دوغ، ماست، پنیر، سبزی تازه و میوه ها که برای سلامتی مفید هستند، مردم را از مصرف مواد غذایی زیان بار باز دارند. همچنین می توانند با بالا بردن سطح اطلاعات مردم درباره چگونگی تهیه، پخت، نگه داری غذاها و بیان خواص مواد غذایی یا زیان های آنها، در بهبود تغذیه مردم نقش داشته باشند.



باید دانست که تغییر عادت غذایی، کار ساده ای نیست؛ زیرا عادت ها و روش های غلط در دوره طولانی به وجود آمده اند و برای تغییر آنها مدت زیادی وقت لازم است، ولی این کار با آموزش پیوسته و با دقت و ظرافت بیشتر امکان پذیر است. کافی است با آموزش درست، به مردم فهماند که در تغذیه، سن و سال مطرح نیست و هیچ وقت برای به کار بستن اصول تغذیه صحیح دیر نخواهد بود. آنان باید بدانند که بیماری و سلامتی شان با رفتار و عادت آنها رابطه مستقیم دارد.

## **ز) برجسته سازی الگوهای مناسب غذایی**

یکی از مشکلات موجود در بخش مواد غذایی، اسراف است. برای مثال، سالانه صدها تن نان به سبب بی کیفیت بودن پخت یا اسراف شهروندان، به صورت ضایعات از خانه ها و مراکز تولید نان، جمع آوری می شود. رسانه می تواند در این زمینه، الگوی مناسبی ارائه دهد. برای نمونه، اگر قصد دارد نان ماشینی بسته بندی شده را الگوی مطلوب نان به مردم معرفی کند، باید بکوشد در همه صحنه ها این الگو را برجسته سازد.

## **۲. نقد و ارزیابی برنامه های پخش شده**

### **الف) فیلم ها و سریال ها**

برنامه های نمایشی صدا و سیما مانند فیلم ها و سریال ها با اینکه بیشتر با اهداف ویژه ای تهیه می شوند و بیشتر کاربرد سرگرمی دارند، ولی می توانند در معرفی آداب اسلامی غذا خوردن، نقش مهمی داشته باشند. برای نمونه، هنگام غذا خوردن، نوع نشستن، خوردن، نوشیدن و گفت و گو کردن می تواند بر مخاطب و رفتارهای او اثر بگذارد، ولی متأسفانه در برنامه های نمایشی تلویزیون کمتر نشانه ای از آداب غذا خوردن اسلامی دیده می شود.

سفره غذا در اسلام احترام بسیاری دارد، ولی در برنامه های نمایشی تلویزیون، به سفره بی حرمتی می شود.

نمونه برجسته آن در فیلم سینمایی مهمان مامان بود. در این فیلم، تقریباً همه بازیگران هنگام تهیه غذا، با رقصاندن بدن، به ظاهر به هم کمک می کنند و پدر خانواده زمان آماده شدن غذا، در وسط سفره، ضمن رقصیدن، ترانه هم می خواند.

شاید عده ای بگویند با توجه به طنز بودن فیلم، این حرکات توجیه می شود، ولی در پاسخ باید گفت مهم این است که مسئولان رسانه آن را تأیید و پخش کرده اند. بی احترامی به نان و سفره، طنز و غیرطنز ندارد و از هیچ برنامه ای پذیرفته نیست. در فیلم های غیرطنز هم بی احترامی به سفره غذا دیده می شود. بیشتر دعوایها، عصبانیت ها، قهرها، شوخی ها و صحبت کردن ها سر سفره و هنگام غذا خوردن رخ می دهد، در حالی که مسلمان باید سر سفره، آرامش داشته باشد و هنگام غذا خوردن صحبت نکند و غذا را بجود.

بی شک، بیننده تلویزیون وقتی این گونه صحنه ها را از رسانه ملی می بیند، این احساس به او دست می دهد که سر سفره، محل مناسبی برای این گونه رفتارهاست.

## **(ب) تبلیغات مواد غذایی**

تبلیغات مواد غذایی از موضوع های مهم تبلیغاتی رسانه ملی است. تبلیغ انواع پفک، چیپس، سوسیس، کالباس، پنیر پیتزا، نوشابه گازدار، کنسرو،

کمپوت، بستنی، تخم مرغ، کره، شیر، برنج و چای، از این جمله اند که در رسانه ملی به آنها پرداخته می شود.

مواد غذایی تبلیغی، به دو دسته تقسیم می شوند: دسته اول، موادی که به وسیله صنایع تبدیلی تولید می شوند، مانند: انواع سوسیس، کالباس، رب، سس و تن ماهی. دسته دوم، موادی هستند که وضعیت طبیعی خود را حفظ کرده اند یا به دیگر سخن، از دست کاری انسان در امان بوده اند. انواع تخم مرغ، برنج و مواد لبنی از این گونه اند.

تبلیغ گروه غذایی دسته اول به مراتب بیشتر از نوع دوم است، در حالی که با توجه به افزودنی های خطرناک برای نگه داری این نوع مواد غذایی باید تبلیغات این کالاها محدودتر باشد.

شیوه نامناسب تبلیغ مواد غذایی در رسانه نیز موضوعی دیگر است. برای مثال، وقتی رسانه قصد دارد ماده ای غذایی را به عنوان ماده مطلوب و سودمند معرفی کند، افراد چاق یا کودکان تپل، سوژه تبلیغات قرار می گیرند و به بیننده این گونه القا می کند که با خوردن این ماده غذایی، این گونه سالم و فربه خواهند بود، در حالی که چاقی هرگز نشانه سلامتی نیست و انواع بیماری ها در کمین این افراد است.

### ج) برنامه های آشپزی

برنامه های آشپزی صدا و سیما به ویژه برنامه خانواده، یکی از پربیننده ترین برنامه های رسانه ملی است که می تواند در بهبود و بالا بردن سطح تغذیه بسیار مفید باشد. این برنامه ها با یک یا دو هدف خاص تهیه می شوند، در حالی که می توان این برنامه ها را با هدف های چندمنظوره تهیه کرد.

نخستین مشکلی که در تهیه این گونه برنامه ها دیده می شود، بهره گیری از وسایل به ظاهر مدرن و انواع بشقاب ها و ظروف گران قیمت و کریستالی است. همین طور مواد غذایی تولید شده در صنایع تبدیلی مانند سوسیس، کالباس، پنیر پیتزا و افزودنی هایی مانند رب، سس، آب لیمو دیده می شود. گاه آشپزها حتی از افزودنی هایی نام می برند که برای مخاطبان شناخته شده نیست. بی شک، این نوع مواد غذایی اگر در سطح خاصی مصرف شوند، به دلیل بهره گیری از موادی مانند: بنزوات، سربات ها، نترات ها و نیتريت ها برای نگه داری آنها می توانند برای سلامتی انسان زیان بار باشند. از این رو، استفاده بیش از حد از این نوع مواد غذایی افزون بر زیان بار بودن برای سلامتی، این ذهنیت را ایجاد می کند که شاید هدف از تهیه و معرفی برنامه آشپزی نیز سرگرمی و تبلیغ مواد غذایی تولید شده در صنایع غذایی است.

مشکل دیگر در تهیه این برنامه ها، آموزش و ترویج غذاهایی با ترکیبات گوناگون است، به گونه ای که یک خانواده چهار نفره برای تهیه یک ناهار باید چند برابر غذای معمولی هزینه کنند. از این رو، بهتر است برنامه های آشپزی رسانه ملی به چگونگی پخت غذاهای مقوی و سنتی خودمان با حفظ تنوع و ابتکار اختصاص یابد که با هزینه و امکانات مالی بیشتر خانواده ها سازگارتر است. بهتر است با معرفی هر غذا، به خاصیت مواد از نظر علمی هم پرداخته شود. البته چندی است در برنامه ها از کارشناسان تغذیه هم بهره گرفته می شود، ولی بهتر است کارشناسان محترم، واقعیت های موجود در غذاها به ویژه غذاهای ترکیبی و غذاهایی مانند: سوسیس، کالباس، همبرگر، پنیر پیتزا را به خانواده های محترم یادآور شوند و آشپزهای محترم نیز بکوشند از وسایل ساده تر بهره بگیرند.

## د) میزگردهای تغذیه

تلویزیون می تواند با بالا بردن سطح دانش عمومی به وسیله برگزاری میزگردها و بحث های گروهی درباره تغذیه و تأثیر آن در سلامتی، نقش مهمی ایفا کند. به ویژه این مهم می تواند در نقاط روستایی و بحرانی اثرگذار باشد، ولی متأسفانه جای این گونه برنامه ها در رسانه خالی است و بیشتر به شکل پرسش و پاسخ برگزار می شود که به برنامه های رادیویی شباهت بیشتری دارد. می توان با برقراری ارتباط با مناطق محروم و بحرانی از نظر تغذیه و تهیه گزارش از این مناطق و مصاحبه با مردم، این گونه برنامه ها را جذاب تر کرد.

## ۳. پیشنهاد های برنامه ای

### الف) ساخت مجموعه تلویزیونی

مجموعه های تلویزیونی، پربیننده ترین برنامه ها به شمار می روند که قدرت پیام رسانی فراوانی دارند. غذا می تواند موضوع بخشی از این برنامه ها قرار گیرد. به ویژه در این باره، حکایت ها و روایت های ارزشمندی در فرهنگ دینی و ادبیات پارسی وجود دارد که بیانگر آثار کمی و کیفی غذا در وضعیت جسمی و روحی انسان است. نمونه هایی از این حکایت ها در متن همین نوشتار نیز آمده است.

### ب) پیام های دینی غذایی

هیئت وزیران در آبان ماه ۱۳۸۴ دستور منع تبلیغات محصولات غذایی تهدید کننده سلامتی از طریق رسانه ها را صادر کرد. بر این اساس، هیچ تبلیغی نباید بدون مجوز معاونت سلامت انجام شود و صدا و سیما موظف شد روزانه دست کم ۵ پیام تصویری آموزشی با موضوع تغذیه پخش کند.

به نظر می‌رسد این رویکرد باید زودتر آغاز شود و بهتر است این رویکرد، دینی باشد. بی‌شک، در رویکرد دینی، باید به موضوع اخلاق و سلامتی در تبلیغات غذایی و اطلاع‌رسانی صحیح و دقیق درباره مواد غذایی توجه شود. در این رویکرد، ایجاد جو کاذب و صحنه‌های دروغین و حقه‌های هنری (موسیقی، نور، تصویر و...) برای تشویق مردم به مصرف مواد غذایی زیان‌بار جایی ندارد، بلکه تبلیغ باید با اشاعه اصل اعتدال و نهی از اسراف و در نظر گرفتن وضعیت اقتصادی متناسب با جامعه، فرهنگ و امکانات مالی انجام شود.

### ج) تهیه گزارش

گزارش‌ها از اثرگذارترین برنامه‌های رسانه ملی هستند. تهیه گزارش می‌تواند با اهداف گوناگون از جمله اطلاع‌رسانی، افشاگری، برانگیختن روحیه خدمت‌گزاری بیشتر مسئولان و معرفی دستاوردها در زمینه تغذیه در کشور صورت گیرد. برای مثال، رسانه ملی می‌تواند با معرفی مراکزی که به امنیت غذایی کشور آسیب وارد می‌سازند، هم به مردم اطلاع‌رسانی کند و هم مسئولان را به برخورد با آنها وادارد. شناسایی و گزارش از نقاط بحرانی تغذیه از دیگر کارهایی است که رسانه باید انجام دهد.

همین‌طور معرفی مراکز و صنایع غذایی فعالی که می‌کوشند محصولات غذایی با کیفیت تولید کنند، سبب تشویق تولیدکنندگان خواهد شد. همچنین انتقال مشکلات کشاورزان در زمینه تولید مواد غذایی می‌تواند مسئولان را در حل مشکلات آنها حساس کند.

## د) تهیه انیمیشن

هیچ برنامه‌ای به اندازه برنامه‌های کارتون یا انیمیشن بر کودکان و خردسالان تأثیر نمی‌گذارد. از این رو، سودمند بودن برخی مواد غذایی را از راه این برنامه‌ها می‌توان به اطلاع این گروه سنی رساند. بی‌شک، با این گونه برنامه‌سازی، گامی اساسی برای کاهش سوء تغذیه در کشور برداشته خواهد شد.

## ه) مسابقه و سرگرمی

مسابقه و سرگرمی از پرتعدادترین برنامه‌های رسانه ملی هستند، ولی باید دانست در هر برنامه تلویزیونی حتی مسابقه و سرگرمی باید آموزش و آگاهی‌دادن بنیادی به بینندگان و افکار عمومی را جدی گرفت. از این رو، رسانه می‌تواند آداب غذا خوردن اسلامی و رهنمودهای دینی را در قالب مسابقه به مردم آموزش دهد. البته نمونه‌ای از پرسش‌های این گونه مسابقه‌ها در همین نوشتار آمده است و اگر همراه تصویر و نمایش باشد، جذاب‌تر و اثرگذارتر خواهد بود.

## و) تغذیه و مردم

«تغذیه و مردم» می‌تواند عنوان برنامه‌ای باشد که مردم در آن مشکلات غذایی و حساسیت‌های ایجاد شده از آن را به صورت تلفنی با مسئولان و کارشناسان غذایی و کارشناسان دینی در میان بگذارند. بهتر است این برنامه به صورت تلفن‌های گزینشی و پاسخ‌های گزینشی کارشناسان، تهیه و مدت زمان کوتاهی (۵ تا ۱۰ دقیقه) برای آن در نظر گرفته شود. این برنامه‌ها را می‌توان در فاصله میان برنامه‌های اصلی شبکه‌ها پخش کرد.

پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله فرمود: (۱)

۱. «أَحَبُّ الطَّعَامِ إِلَى اللَّهِ مَا كَثُرَتْ عَلَيْهِ الْإِيْدِي؛ بهترین غذاها نزد خدا آن است که گروهی بسیار بر آن بنشینند».
۲. «أَحَبُّ الْأَعْمَالِ إِلَى اللَّهِ مَنْ أَطْعَمَ مِنْ جُوعٍ؛ بهترین کارها نزد خدا آن است که کسی بینوایی را سیر کند».
۳. «مَا مِنْ عَمَلٍ أَفْضَلُ مِنْ إِشْبَاعِ كَبِدِ جَائِعٍ؛ هیچ کاری بهتر از سیر کردن شکم گرسنه نیست».
۴. «إِنَّ مِنَ السَّرْفِ أَنْ تَأْكُلَ كُلَّ مَا اسْتَهَيْتَ؛ یکی از گونه های اسراف این است که هر چه می خواهی، بخوری».
۵. «مَنْ قَدَّرَ رِزْقَهُ اللَّهُ وَ مَنْ بَدَّرَ حَرَمَهُ اللَّهُ؛ هر کس اندازه نگه دارد، خدایش روزی دهد و هر که اسراف کند، خدایش محروم دارد».
۶. «إِنَّ لِلطَّاعِمِ الشَّاكِرِ مِنَ الْأَجْرِ مِثْلَ مَا لِلصَّائِمِ الصَّابِرِ؛ پاداش آنکه غذا خورد و شکر گزارد، مانند روزه دار بردبار است».
۷. «كُلُوا جَمِيعاً وَ لَا تَفَرَّقُوا... أَلْبَرَكَهَ مَعَ الْجَمَاعَةِ؛ با هم غذا بخورید و پراکنده مشوید که برکت قرین جماعت است».
۸. «طَعَامُ السَّخِيِّ دَوَاءٌ وَ طَعَامُ الشَّحِيحِ دَاءٌ؛ غذای سخاوتمند، دوا و غذای بخیل، درد است».
۹. «مَا آمَنَ بِي مَنْ بَاتَ شَبَعَانَ وَ جَارُهُ جَائِعٌ إِلَى جَنْبِهِ وَ هُوَ يَعْلَمُ بِهِ؛ هر کس سیر بخوابد

ص: ۱۰۲

---

۱- ترجمه و شرح نهج الفصاحه موضوعی، صص ۳۷، ۴۳، ۴۹، ۵۲، ۳۸۹، ۴۰۷، ۴۸۹، ۴۹۱ و ۵۱.



و همسایه اش گرسنه باشد و بداند، به من ایمان نیاورده است».

۱۰. «ما مَلَأَ آدَمِيَّ وَعَاءَ شَرًّا مِنْ بَطْنِهِ يَجِبُ ابْنُ آدَمَ أَكْلَاتِ يَقْمَنَ صَيْلَبُهُ؛ آدمی، ظرفی بدتر از شکم پر نمی کند. برای آدمی زاد، غذا به اندازه ای که بنیه او را نگه دارد، کافی است».

۱۱. «لَا تُمَيِّتُوا الْقُلُوبَ بِكَثْرَةِ الطَّعَامِ وَ الشَّرَابِ فَإِنَّ الْقَلْبَ يَمُوتُ كَالزَّرْعِ إِذَا أَكْثَرَ عَلَيْهِ الْمَاءُ؛ دل های خود را به زیاد خوردن و نوشیدن نمیرانید که دل چون زراعت است؛ وقتی آب زیاد شد، خواهد مرد».

امیرمؤمنان علی علیه السلام فرمود: (۱)

۱. «صَلَحُ الْبَدَنِ الْحِمْيَةُ؛ صلاح بدن در پرهیز است».

۲. «لَا تَنَالُ الصَّحَّةَ إِلَّا بِالْحِمْيَةِ؛ کسی جز از راه پرهیز به سلامتی نرسد».

۳. «لَا صِحَّةَ مَعَ نَهْمٍ؛ با پرخوری، تندرستی نخواهد بود».

۴. «لَا فِطْنَةَ مَعَ بَطْنَةٍ؛ با پرخوری، زیرکی نخواهد بود».

۵. «الْتَّخَمَةُ تُفْسِدُ الْحِكْمَةَ؛ پرخوری، حکمت و فرزوانگی را تباه می سازد».

۶. «بَطْنُ الْمَرْءِ عَدُوٌّ؛ شکم آدمی، دشمن اوست».

۷. «إِحْفَظْ بَطْنَكَ وَ فَرَجَكَ فَفِيهِمَا فِتْنَتُكَ؛ شکم و دامن خود را نگه دار که بلا و گرفتاری تو در آن است».

۸. «الْبَطْنَةُ تَمْنَعُ الْفِطْنَةَ؛ پرخوری از زیرکی جلوگیری می کند».

۹. «إِيَّاكُمْ وَ الْبَطْنَةَ فَإِنَّهَا مَفْسَاةٌ لِلْقَلْبِ؛ پرهیزید از پرخوری که دل را سخت کند».

۱۰. «إِيَّاكَ وَ الْبَطْنَةَ فَمَنْ لَزِمَهَا كَثُرَتْ أَسْقَامُهُ وَ فَسَدَتْ أَخْلَامُهُ؛ پرهیزید از پرخوری

ص: ۱۰۳

که هر کس بدان دچار شود، دردهایش بسیار و خواب هایش آشفته گردد».

۱۱. «أَمَقَّتْ الْعِبَادِ إِلَى اللَّهِ سُبْحَانَهُ مَنْ كَانَ هِمَّتُهُ بَطْنُهُ وَفَرْجُهُ؛ مَبْغُوضٌ تَرِينٌ بِنْدِ الْكَانِ فِي پِيشْكَاهِ خُدایِ سُبْحانِ كَسیِ اسْتِ كِه اِنْدوهِشِ شَكْمِ وَ دامنشِ اسْتِ.»

۱۲. «قَلَّ مَنْ أَكْثَرَ مِنَ الطَّعَامِ فَلَمْ يَشْقَمْ؛ كَمِ اسْتِ كَسیِ كِه غِذایِ بَسِیارِ بَخوردِ وَ بَیمارِ نَگردد.»

۱۳. «إِيَّاكَ وَ إِذْمَانَ الشَّبَعِ فَإِنَّهُ يُهَيِّجُ الْأَسْقَامَ وَ يُثِيرُ الْعِلَلَ؛ بِپَرهیزیدِ ازِ اِدامهِ پَرخوریِ كِه بهِ راستیِ، دردها را برانگیزد وَ بَیمارِ ها را تحریك كند.» (۱)

۱۴. «إِذَا مَلِيَءَ الْبَطْنُ مِنَ الْمُبَاحِ عَمِيَ الْقَلْبُ عَنِ الصَّلَاحِ؛ هِنْگامیِ كِه شَكْمِ ازِ مالِ مَباحِ پَر شود، دلِ ازِ رسیدنِ بهِ صِلاحِ كور گردد.» (۲)

۱۵. «كَيْفَ تَصْفُو فِكْرَهُ مَنْ يَسْتَدِيمُ الشَّبَعِ؛ چَگونه زلالِ میِ گردد اِنْدیشهِ كَسیِ كِه بهِ پَرخوریِ اِدامهِ میِ دهد.» (۳)

۱۶. «بُسُّ قَرِينِ الْوَرَعِ الشَّبَعِ؛ بَرایِ پارساییِ، سیریِ هَمراهِ بَدیِ اسْت.» (۴)

امام رضا علیه السلام فرمود:

«لَوْ أَنَّ النَّاسَ قَصَدُوا فِي الْمَطْعَمِ لَأَسَدَتْ قَامَتُ أَبْدَانُهُمْ؛ اِگرِ مَردمِ حدِ میانهِ را درِ خوراكِ رعایتِ میِ كردند، بدنِ هایشانِ سالمِ میِ ماند.» (۵)

ص: ۱۰۴

۱- همان، ج ۱، صص ۱۶۳ و ۱۶۴.

۲- همان.

۳- همان.

۴- همان.

۵- الحیاه، ج ۴، ص ۲۵۵.

## ۵. پرشی های مسابقه ای

۱. اهداف اسلام از مصرف غذا چیست؟

الف) کسب توانایی عبادت ب) ادامه حیات ج) انجام عمل صالح

د) هر سه مورد ۳

۲. حدیث: «اگر مردم در خوردن اعتدال می ورزیدند، بدن هایشان سالم می ماند» از کدام معصوم است؟

الف) حضرت رسول صلی الله علیه و آله ب) حضرت علی علیه السلام ج) حضرت صادق علیه السلام

د) امام موسی کاظم علیه السلام ۳

۳. کدام معصوم علیه السلامی فرماید: «معهده خانه بیماری است».

الف) حضرت محمد صلی الله علیه و آله ۳ ب) حضرت علی علیه السلام ج) امام صادق علیه السلام

د) امام رضا علیه السلام

۴. کدام یک از موارد زیر از آثار روحی \_ معنوی پرخوری است؟

الف) سخت دلی ب) بدبویی بدن ج) دل مردگی

د) موارد الف و ج ۳

۵. از دیدگاه امام علی علیه السلام، علت آشفتگی برخی خواب ها چیست؟

الف) اعتدال در مصرف غذا ب) افراط در مصرف غذا ۳

ج) تفریط در مصرف غذا د) هیچ کدام

۶. از دیدگاه معصومین علیهم السلام، آغاز غذا با «بسم الله» چه مزیتی دارد؟

ص: ۱۰۵

الف) غذا لذت بخش می شود. ب) غذا برکت می یابد.

ج) غذا بدون ضرر می شود. د) هیچ کدام ۳

۷. واجبات غذا در اسلام چیست؟

الف) مصرف غذاهای پاک ب) مصرف غذاهای حلال

ج) پرهیز از مصرف غذاهای حرام و ناسازگار با طبیعت د) هر سه مورد ۳

۸. غذا خوردن هنگام سیری در اسلام چه حکمی دارد؟

الف) حلال ب) حرام ج) مکروه ۳ د) مستحب

۹. کدام معصوم علیه السلامی فرماید: «غذای داغ برکت ندارد».

الف) امام رضا علیه السلام ۳ ب) امام صادق علیه السلام ج) امام باقر علیه السلام

د) امام هادی علیه السلام

۱۰. غذا خوردن هنگام راه رفتن چه حکمی دارد؟

الف) اشکال دارد. ب) اشکال ندارد. ج) مستحب است. د) مکروه است. ۳

۱۱. این سخن از کیست؟ «پوست گرفتن میوه کراهت دارد».

الف) امام صادق علیه السلام ۳ ب) امام رضا علیه السلام ج) امام باقر علیه السلام د) امام موسی علیه السلام

ص: ۱۰۶

۱. از نظر شما، ویژگی های یک غذای خوب چیست؟
۲. شما بیشتر ترجیح می دهید چه غذاهایی را مصرف کنید؟
۳. آیا می دانید اسلام، خوردن چه غذاهایی را به انسان سفارش می کند؟ (چند مورد را نام ببرید)
۴. نظرتان درباره آدم های پرخور و پرخوری چیست؟
۵. آیا تبلیغات مواد غذایی از تلویزیون، در انتخاب غذای شما نقش دارد؟ تا چه اندازه؟
۶. آیا تبلیغات غذایی تلویزیون در حال حاضر مطلوب است؟ چرا؟
۷. علاقه مند هستید تلویزیون چه نوع غذاهایی را بیشتر تبلیغ کند؟
۸. دوست دارید در برنامه های آشپزی خانواده، روش تهیه چه نوع غذاهایی بیشتر آموزش داده شود؟
۹. آیا از آداب اسلامی غذا خوردن، چیزی می دانید؟ چند نمونه را نام ببرید.
۱۰. رسول خدا صلی الله علیه و آله فرموده است: «معهده، خانه بیماری است» یعنی چه؟
۱۱. نظرتان درباره غذاهای کم ارزش چیست؟ آیا شما مصرف می کنید؟ چرا؟
۱۲. امام علی علیه السلامی فرماید: «شکم آدمی، دشمن آدمی است» یعنی چه؟

۱۳. شما بیشتر ترجیح می دهید از غذاهای آماده استفاده کنید یا غذاهای خانگی؟ چرا؟

۱۴. به نظر شما دولت برای بهبود تغذیه در کشور باید بیشتر به چه موردی توجه داشته باشد؟

## ۷. پرسش های کارشناسی

۱. منظور از امنیت غذایی چیست؟

۲. هدف از مصرف مواد غذایی در اسلام چیست؟

۳. مصرف مطلوب در اسلام چه ویژگی هایی دارد؟

۴. آیا هم اکنون وضعیت مصرف مواد غذایی در کشور مطلوب است؟

۵. راهکارهای لازم برای رسیدن به وضعیت مطلوب در مصرف مواد غذایی چیست؟

۶. پی آمدهای مصرف نامطلوب مواد غذایی در کشور چیست؟

۷. با رویکرد به آداب دینی در مصرف غذا، چه تحولی در بهبود و ارتقای سطح مصرف غذا ایجاد خواهد شد؟

۸. مصرف پرستیژی مواد غذایی چیست و چه تأثیری در جامعه و تغذیه دارد؟

۹. آیا در حال حاضر، عرضه و تقاضای مواد غذایی در جامعه متعادل است؟ چرا؟

۱۰. آیا سیاست غذایی کشور به بازنگری و متولّی نیاز دارد؟

۱۱. آیا یارانه های غذایی در حال حاضر هدف مند هستند یا به بازنگری نیاز دارند؟

۱۲. وظایف مردم و دولت در ارتقا و بهبود تغذیه کشور چیست؟

۱۳. برای مقابله با تهدیدکنندگان امنیت غذایی، انجام چه کارهایی ضروری به نظر می رسد؟

۱۴. وظایف دستگاه های فرهنگی به ویژه رسانه ملی در ارتقا و بهبود وضعیت تغذیه در جامعه چیست؟

۱۵. ثبات بازار تا چه اندازه ای در بهبود وضعیت تغذیه مؤثر است؟

۱۶. نقش روستاها را در افزایش تولیدات غذایی توضیح دهید؟

### معرفی کتاب برای مطالعه بیشتر

۱. دفتر تبلیغات اسلامی، پدیده شناسی فقر و توسعه، دفتر تبلیغات خراسان، چاپ اول، ۱۳۷۸.

۲. حسن نوری همدانی، اقتصاد اسلامی، ج ۲، تهران، دفتر نشر فرهنگ، چاپ اول، ۱۳۶۵.

۳. سیدرضا حسینی، الگوی تخصصی درآمد و رفتار مصرف کنندگان مسلمان، قم، پژوهشگاه فرهنگ و اندیشه اسلامی، چاپ اول، ۱۳۷۹.

۴. مجتبی باقری، سطح مصرف در اسلام، رساله کارشناسی ارشد، دانشگاه مفید.

۵. ابراهیم رزاقی، الگوی مصرف و تهاجم فرهنگی، تهران، چاپخش، چاپ اول، ۱۳۷۴.

۶. آسیت داتا، تجارت بین المللی و گرسنگی جهانی، برگردان: همایون الهی، تهران، شرکت انتشاراتی اندیشه، ۱۳۶۸.

۷. حسن فاطمی، گرسنگی، تهران، شرکت سهامی انتشار، چاپ اول، پاییز ۱۳۶۱.

۸. مجید نوریان، الگوی مصرف در اسلام و غرب، قم، مرکز پژوهش های اسلامی صدا و سیما، چاپ اول، ۱۳۸۳.

۹. سید موسی صدر، صلیبی شبستری، محمود حکیمی، مبارزه اسلام با فقر و گرسنگی، قم، جهان آرا.

۱۰. عبدالکریم بی آزار شیرازی، خوردنی ها و آشامیدنی ها، قم، مؤسسه انتشارات بعثت، بی تا.

ص: ۱۱۰



\* قرآن مجید (ترجمه فولادوند).

\* ترجمه نهج الفصاحه (رهنمای انسانیت)، مرتضی فرید تنکابنی.

\* ترجمه نهج البلاغه، محمد دشتی.

۱. آسایش، حسین، اقتصاد روستایی، تهران، پیام نور، چاپ اول، ۱۳۷۶.

۲. اسعدی، سید حسن، بحران غذا، تهران، چاپ اول، ۱۳۷۸.

۳. اسکندری، محمد حسین، اخلاق در قرآن (درس هایی از محمد تقی مصباح یزدی)، قم، مؤسسه آموزشی امام خمینی رحمه الله، ۱۳۷۱.

۴. اصفهانی، محمد مهدی، بهداشت تغذیه (خوردنی ها و درمان با غذا)، تهران، انتشارات قلم، ۱۳۶۰.

۵. امیر صادقی، نصیر الدین، طب و بهداشت (شرح رساله ذهبیه امام رضا علیه السلام)، تهران، مؤسسه مطبوعاتی معراجی، چاپ پنجم، بی تا.

۶. امین پور، آزاده و گیتی صدق، اصول علم تغذیه، تهران، شرکت سهامی انتشار، ۱۳۶۳.

۷. امین شیرازی، احمد، اسلام، پزشک بی دارو، تهران دفتر انتشارات اسلامی، چاپ هفتم، ۱۳۷۳.

۸. پاک نژاد، سید رضا، اولین دانشگاه، آخرین پیامبر، تهران، اسلامیه، چاپ چهارم، ۱۳۴۷.

۹. جامی، عبدالرحمان، بهارستان، تصحیح: اسماعیل حاکمی، تهران، اطلاعات، ۱۳۷۴.

۱۰. جزایری، غیاث الدین، اسرار خوراکی ها، تهران، امیر کبیر، چاپ دوم، ۱۳۸۱.
۱۱. حسینی، سید محمد، فرهنگ لغات و اصطلاحات فقهی، تهران، سروش، چاپ اول، ۱۳۸۲.
۱۲. حکیمی، محمدرضا، الحیاء، تهران، دفتر نشر فرهنگ اسلامی.
۱۳. \_\_\_\_\_، ترجمه الحیاء، برگردان: احمد آرام، تهران، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، چاپ اول، ۱۳۷۶.
۱۴. \_\_\_\_\_، معیارهای اقتصادی در تعالیم رضوی، قم، دفتر تبلیغات، چاپ دوم، ۱۳۷۶.
۱۵. دوکاسترو، ژورته، انسان گرسنه (ژوپیتیک گرسنگی)، برگردان: میرجزنی، تهران، امیر کبیر، چاپ ششم، ۱۳۵۶.
۱۶. رسول محلاتی، سید هاشم، ترجمه و شرح غررالحکم و دررالکلم آمدی (موضوعی)، تهران، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، چاپ ششم، ۱۳۸۳.
۱۷. زمانی وجدانی، مصطفی، داستان ها و پندها، بی جا، انتشارات پیام عدالت، چاپ دوم، ۱۳۷۷.
۱۸. سعدی، مصلح الدین، گلستان، تهران، امیر کبیر، ۱۳۷۶.
۱۹. سلیمان بحرانی، سید هاشم، تفسیر برهان، بیروت، مؤسسه الاعلمی للمطبوعات، ۱۴۱۹ ه. ق.
۲۰. صفحی، محمد، تعالیم آسمانی اسلام، قم، اهل بیت علیهم السلام، چاپ اول، ۱۳۷۲.
۲۱. صداقت، علی اکبر، یک صد موضوع، ۵۰۰ داستان، قم، تهذیب، ۱۳۸۰.
۲۲. صدوق، محمد بن علی بن الحسین ابن جعفر، ترجمه و متن من لایحضر

الفقيه، تهران، نشر صدوق، چاپ چهارم، ۱۳۶۸.

۲۳. طباطبایی، سید محمدحسین، فلسفه اقتصاد در اسلام، قم، چاپ حوزه، چاپ اول، ۱۳۶۱.

۲۴. طبرسی، رضی الدین حسن بن الفضل، مکارم الاخلاق، قم، منشورات شریف راضی، چاپ ششم، ۱۳۶۸.

۲۵. عسگری، محمد تقی، طب الرضا و طب الصادق علیهما السلام، (طب و درمان در اسلام) برگردان: کاظمی خلخالی، قم، رثوف، ۱۳۷۱.

۲۶. غفاری، علی اکبر، ترجمه و متن عیون اخبار الرضا، چاپ دوم، ۱۳۷۳.

۲۷. فرجی، عبد الرضا، جغرافیای اقتصادی ایران، تهران، پیام نور، چاپ دوم، ۱۳۷۴.

۲۸. قرنی، علی، نصایح و مواعظ سودمند، قم، صحفی، ۱۳۷۲.

۲۹. قمی، شیخ عباس، سفینه البحار، بیروت، دارالاسوه، ۱۴۱۴ ه. ق.

۳۰. کریمی نیا، محمد علی، الگوی تربیت کودکان و نوجوانان، قم، مؤلف، چاپ نهضت، چاپ اول، ۱۳۷۵.

۳۱. کلینی، محمد بن یعقوب، فروع کافی، بیروت، دار الاضواء، بی تا.

۳۲. کوه کمره ای، محمدباقر، آسمان و جهان، تهران، اسلامیه، ۱۳۵۳.

۳۳. گروه مؤلفان، بهداشت و محیط خانواده، تهران، منادی تربیت، چاپ سوم، ۱۳۷۹.

۳۴. \_\_\_\_\_، جغرافیا ۱، کد ۲/۲۲۵، تهران، وزارت آموزش و پرورش، چاپ پنجم، ۱۳۷۹.

۳۵. \_\_\_\_\_، جغرافیا ۲، کد ۱/۲۷۱، تهران، وزارت آموزش و پرورش، چاپ پنجم، ۱۳۷۹.

۳۶. مجدی، عطاء الله، هزار گوهر، تهران، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، چاپ اول، ۱۳۶۸.

۳۷. مجلسی، محمد باقر، بحار الانوار، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۸۵ ه. ق.

۳۸. \_\_\_\_\_، حلیه المتقین، قم، هجرت، چاپ هشتم، ۱۳۷۴.

۳۹. محمدی ری شهری، محمد، میزان الحکمه، برگردان: محمدرضا شیخی، دارالحدیث، بی تا.

۴۰. مصباح یزدی، محمدتقی، جامعه و تاریخ، قم، سازمان تبلیغات اسلامی، ۱۳۶۸.

۴۱. مطهری، مرتضی، داستان راستان، قم، انتشارات صدرا، چاپ دوم، خرداد ۱۳۷۸.

۴۲. مورلاپه، فرانسیس و کونیز جوزف، گرسنگی جهانی، برگردان: مهدی افشار و مهدی نکودست، تهران، ایران شهر، چاپ اول، ۱۳۷۰.

۴۳. موسوی خمینی، سید روح الله، توضیح المسائل، انتشارات گنجینه، ۱۳۶۵.

۴۴. مولوی، جلال الدین، مثنوی معنوی، تهران، انتشارات سیروس، چاپ اول، ۱۳۷۸.

۴۵. نوری طبرسی، حسین بن محمد، مستدرک الوسائل، بیروت، مؤسسه آل البیت، ۱۴۰۹ ه. ق.

۴۶. ورام ابن ابی فراس المالکی، ابوالحسن، ترجمه و متن مجموعه ورام، برگردان: محمدرضا عطایی، مشهد، آستان قدس رضوی، چاپ اول، ۱۳۶۹.

۴۷. هاووزر، گلیورو، گذرنامه برای یک زندگی نوین، برگردان: احمد نراقی،

تهران، كتاب خانه ايران، ۱۳۵۵.

۴۸. هويرى، على بن جمعه، تفسير نور الثقلين، بيروت، مؤسسه التاريخ العربى، بى تا.

ص: ۱۱۵

بسمه تعالی

هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ

آیا کسانی که می‌دانند و کسانی که نمی‌دانند یکسانند؟

سوره زمر / ۹

مقدمه:

موسسه تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان، از سال ۱۳۸۵ هـ. ش تحت اشراف حضرت آیت الله حاج سید حسن فقیه امامی (قدس سره الشریف)، با فعالیت خالصانه و شبانه روزی گروهی از نخبگان و فرهیختگان حوزه و دانشگاه، فعالیت خود را در زمینه های مذهبی، فرهنگی و علمی آغاز نموده است.

مرامنامه:

موسسه تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان در راستای تسهیل و تسریع دسترسی محققین به آثار و ابزار تحقیقاتی در حوزه علوم اسلامی، و با توجه به تعدد و پراکندگی مراکز فعال در این عرصه و منابع متعدد و صعب الوصول، و با نگاهی صرفاً علمی و به دور از تعصبات و جریانات اجتماعی، سیاسی، قومی و فردی، بر مبنای اجرای طرحی در قالب «مدیریت آثار تولید شده و انتشار یافته از سوی تمامی مراکز شیعه» تلاش می نماید تا مجموعه ای غنی و سرشار از کتب و مقالات پژوهشی برای متخصصین، و مطالب و مباحثی راهگشا برای فرهیختگان و عموم طبقات مردمی به زبان های مختلف و با فرمت های گوناگون تولید و در فضای مجازی به صورت رایگان در اختیار علاقمندان قرار دهد.

اهداف:

۱. بسط فرهنگ و معارف ناب ثقلین (کتاب الله و اهل البیت علیهم السلام)
۲. تقویت انگیزه عامه مردم بخصوص جوانان نسبت به بررسی دقیق تر مسائل دینی
۳. جایگزین کردن محتوای سودمند به جای مطالب بی محتوا در تلفن های همراه، تبلت ها، رایانه ها و ...
۴. سرویس دهی به محققین طلاب و دانشجو
۵. گسترش فرهنگ عمومی مطالعه
۶. زمینه سازی جهت تشویق انتشارات و مؤلفین برای دیجیتالی نمودن آثار خود.

سیاست ها:

۱. عمل بر مبنای مجوز های قانونی
۲. ارتباط با مراکز هم سو
۳. پرهیز از موازی کاری

۴. صرفا ارائه محتوای علمی

۵. ذکر منابع نشر

بدیهی است مسئولیت تمامی آثار به عهده ی نویسنده ی آن می باشد .

فعالیت های موسسه :

۱. چاپ و نشر کتاب، جزوه و ماهنامه

۲. برگزاری مسابقات کتابخوانی

۳. تولید نمایشگاه های مجازی: سه بعدی، پانوراما در اماکن مذهبی، گردشگری و...

۴. تولید انیمیشن، بازی های رایانه ای و ...

۵. ایجاد سایت اینترنتی قائمیه به آدرس: [www.ghaemiyeh.com](http://www.ghaemiyeh.com)

۶. تولید محصولات نمایشی، سخنرانی و...

۷. راه اندازی و پشتیبانی علمی سامانه پاسخ گویی به سوالات شرعی، اخلاقی و اعتقادی

۸. طراحی سیستم های حسابداری، رسانه ساز، موبایل ساز، سامانه خودکار و دستی بلوتوث، وب کیوسک، SMS و...

۹. برگزاری دوره های آموزشی ویژه عموم (مجازی)

۱۰. برگزاری دوره های تربیت مربی (مجازی)

۱۱. تولید هزاران نرم افزار تحقیقاتی قابل اجرا در انواع رایانه، تبلت، تلفن همراه و... در ۸ فرمت جهانی:

JAVA.۱

ANDROID.۲

EPUB.۳

CHM.۴

PDF.۵

HTML.۶

CHM.۷

GHB.۸

و ۴ عدد مارکت با نام بازار کتاب قائمیه نسخه :

ANDROID.۱

IOS.۲

WINDOWS PHONE.۳

WINDOWS.۴

به سه زبان فارسی ، عربی و انگلیسی و قرار دادن بر روی وب سایت موسسه به صورت رایگان .

در پایان :

از مراکز و نهادهایی همچون دفاتر مراجع معظم تقلید و همچنین سازمان ها، نهادها، انتشارات، موسسات، مؤلفین و همه

بزرگوارانی که ما را در دستیابی به این هدف یاری نموده و یا دیتا های خود را در اختیار ما قرار دادند تقدیر و تشکر می  
نماییم.

آدرس دفتر مرکزی:

اصفهان - خیابان عبدالرزاق - بازارچه حاج محمد جعفر آواده ای - کوچه شهید محمد حسن توکلی - پلاک ۱۲۹/۳۴ - طبقه  
اول

وب سایت: [www.ghbook.ir](http://www.ghbook.ir)

ایمیل: [Info@ghbook.ir](mailto:Info@ghbook.ir)

تلفن دفتر مرکزی: ۰۳۱۳۴۴۹۰۱۲۵

دفتر تهران: ۰۲۱ - ۸۸۳۱۸۷۲۲

بازرگانی و فروش: ۰۹۱۳۲۰۰۰۱۰۹

امور کاربران: ۰۹۱۳۲۰۰۰۱۰۹





مرکز تحقیقات رایانگی

اصفهان

# گامی

WWW



برای داشتن کتابخانه های تخصصی  
دیگر به سایت این مرکز به نشانی

**[www.Ghaemiyeh.com](http://www.Ghaemiyeh.com)**

[www.Ghaemiyeh.net](http://www.Ghaemiyeh.net)

[www.Ghaemiyeh.org](http://www.Ghaemiyeh.org)

[www.Ghaemiyeh.ir](http://www.Ghaemiyeh.ir)

مراجعه و برای سفارش با ما تماس بگیرید.

۰۹۱۳ ۲۰۰۰ ۱۰۹

